Évolution de la **nutrition** et de la ***sécurité alimentaire*** dans deux collectivités inuites

Affaires indiennes et du Nord Canada
Indian and Northern Affairs Canada
Canada

102-01269/

Évolution de la nutrition et de la sécurité alimentaire dans deux collectivités inuites entre 1992 et 1997

Préparé pour
le ministère des Affaires indiennes et du Nord canadien

par
Judith Lawn
Dan Harvey
Dialogos Educational Consultants Inc.

Publié avec l'autorisation du
ministre des Affaires indiennes
et du Nord canadien,
Ottawa, 2001
www.ainc-inac.gc.ca

QS-6169-000-FF-A1
N° de catalogue R2-177/1997F
ISBN 0-662-86324-0

© Ministre des Travaux publics et
Services gouvernementaux Canada

This publication is also available in
English under the title :

*Change in Nutrition and Food Security
in Two Inuit Communities, 1992 to 1997*

Table des matières

CONTEXTE 1

OBJECTIFS 5

PLAN ET MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE 6
- Choix des collectivités et périodes d'enquête 6
- Population visée 6
- Consultations 8
- Outils d'évaluation 8
  - Questionnaire de l'enquête nutritionnelle 8
- Formation 9
- Administration du questionnaire 9

ANALYSE DES DONNÉES 10

CONSIDÉRATIONS MÉTHODOLOGIQUES 13

RÉSULTATS 16
- Profils des collectivités 16
- Information socio-démographique 16
  - Âge et état matrimonial 16
  - Scolarité 16
  - Emploi, revenu et composition des ménages 18
- État de santé général et mode de vie 21
  - Évaluation personnelle de l'état de santé 21
  - Problèmes de santé, femmes enceintes et femmes qui allaitent 21
  - Indice de masse corporelle (IMC) 23
  - Nombre de naissances et poids à la naissance 23
  - Tabagisme 24
  - Degré d'activité 26
  - Inquiétude relative à différents problèmes sociaux 28
- Sécurité alimentaire 29
  - Perceptions au sujet de la sécurité alimentaire 29
  - Capacité de nourrir la famille comparativement à cinq ans plus tôt 30
  - Insuffisance des aliments et insécurité alimentaire 31
  - Accès aux aliments locaux 34
  - Formation en nutrition 35
- Profils de consommation des aliments 35
  - Aliments locaux 35
  - Produits laitiers 41
  - Viande, volaille, poisson, oeufs et substituts du commerce 42
  - Produits céréaliers 44

Fruits et légumes 46
Graisses et huiles 50
Sucre et produits sucrés 50
Aliments divers 50
Aliments de faible valeur nutritive 51
Perceptions de changements dans la consommation des aliments 53
Apport en énergie 55
Apport en macro-nutriments 58
Protéines 58
Matières grasses 59
Glucides 59
Sources d'énergie 60
Apport en micro-nutriments 62
Vitamine A 64
Vitamine C 65
Folate 66
Thiamine, riboflavine, niacine, vitamine B_6 et vitamine B_{12} 69
Calcium 69
Fer et zinc 70
Caféine et cholestérol 75
Appariement des échantillons 75
Apport en énergie et en nutriments selon les catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste 76
Aliments locaux 76
Aliments nutritifs périssables 81
Aliments non périssables 85
Aliments de faible valeur nutritive 88
Mets cuisinés périssables 90
Sources d'énergie et de nutriments par groupe d'aliments 92
Énergie 92
Matières grasses et graisses saturées 94
Vitamine A 96
Vitamine C 97
Folate 98
Calcium 100
Fer 101

ANALYSE ET CONCLUSIONS 102
Répercussions du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste sur la sécurité alimentaire 102
Préoccupations en matière de santé et de nutrition 103
Variations de la consommation des aliments depuis 1992 105
Facteurs influant sur le choix des aliments 108

Moyens d'améliorer l'efficacité du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste 110
Leçons tirées de l'étude 112
Pistes pour une analyse plus poussée et la prise de mesures 114

RÉFÉRENCES 117

ANNEXE A Service aérien omnibus du Nord : produits admissibles et non admissibles, mai 1996

ANNEXE B Classement des aliments déclarés dans le rappel de 24 heures selon les groupes d'aliments et les catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste

ANNEXE C Apports en énergie et en nutriments selon les catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste

Liste des tableaux

Tableau 1	Coût hebdomadaire d'une provision alimentaire nordique nutritive pour une famille de quatre, 1991 à 1997	3
Tableau 2	Pourcentage du revenu d'aide sociale après logement nécessaire à l'achat d'une provision alimentaire nordique pour une famille de quatre, 1991 à 1997	3
Tableau 3	Coût hebdomadaire des fruits et légumes périssables pour une famille de quatre, 1992 et 1997	4
Tableau 4	Kilogrammes d'aliments nutritifs périssables livrés par habitant	4
Tableau 5	Âge, état matrimonial et scolarité des répondantes	17
Tableau 6	Emploi et revenu des ménages, 1997	19
Tableau 7	Répartition des femmes par groupe socio-économique, 1997	20
Tableau 8	Composition des ménages et nombre de personnes qui mangent habituellement à la maison	20
Tableau 9	Évaluation personnelle de l'état de santé	21
Tableau 10	Femmes déclarant un problème de santé, femmes enceintes et femmes qui allaitent	22
Tableau 11	Indice de masse corporelle (IMC)	23
Tableau 12	Tabagisme	25
Tableau 13	Degré d'activité autodéclaré	27
Tableau 14	Pourcentage de répondantes qui ne sont « pas préoccupées » par différents problèmes sociaux	28
Tableau 15	Pourcentage de répondantes qui sont « extrêmement préoccupées » par différents problèmes sociaux	28
Tableau 16	Perceptions au sujet de la sécurité alimentaire dans la collectivité	30

Tableau 17	Capacité de nourrir la famille comparativement à cinq ans plus tôt	31
Tableau 18	Insuffisance et insécurité alimentaires déclarées	32
Tableau 19	Répartition par groupe socio-économique des femmes dans des ménages qui n'avaient « pas assez de nourriture à la maison au cours du dernier mois », 1997	33
Tableau 20	Répartition par groupe socio-économique des femmes dans des ménages ayant « manqué d'argent pour acheter de la nourriture » (pour Repulse Bay et Pond Inlet combinés)	33
Tableau 21	Solutions au problème de manque d'argent pour la nourriture	34
Tableau 22	Répondantes déclarant avoir accès à des aliments locaux	35
Tableau 23	Consommation quotidienne moyenne (grammes) d'aliments locaux : rappel de 24 heures	36
Tableau 24	Consommation hebdomadaire moyenne (grammes) de certains aliments locaux : questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments	38
Tableau 25	Variations perçues de la consommation d'aliments locaux au cours des cinq dernières années, Repulse Bay, 1997	40
Tableau 26	Variations perçues de la consommation d'aliments locaux au cours des cinq dernières années, Pond Inlet, 1997	40
Tableau 27	Consommation quotidienne moyenne (grammes) des principaux produits laitiers : rappel de 24 heures	41
Tableau 28	Consommation quotidienne moyenne (grammes) des principaux produits de viande, volaille, poisson, oeufs et substituts du commerce : rappel de 24 heures	43
Tableau 29	Consommation hebdomadaire moyenne (grammes) de viande, volaille et poisson du commerce : questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments	44
Tableau 30	Consommation quotidienne moyenne (grammes) des principaux produits céréaliers : rappel de 24 heures	45

Tableau 31	Consommation quotidienne moyenne (grammes) de fruits et légumes : rappel de 24 heures	47
Tableau 32	Pourcentage de personnes signalant la consommation de certains fruits et légumes au cours du dernier mois : questionnaire sur la fréquence de consommation	48
Tableau 33	Perception des changements de la qualité et de la variété des fruits et légumes au cours des cinq dernières années	49
Tableau 34	Consommation quotidienne moyenne de croustilles et de boissons gazeuses	52
Tableau 35	Variations perçues de la consommation d'aliments du commerce au cours des cinq dernières années, Repulse Bay, 1997	54
Tableau 36	Variations perçues de la consommation d'aliments du commerce au cours des cinq dernières années, Pond Inlet, 1997	54
Tableau 37	Perception de changements majeurs dans la consommation des aliments au cours des cinq dernières années	55
Tableau 38	Apport moyen en énergie et en macro-nutriments pour l'ensemble des femmes de 15 à 44 ans	56
Tableau 39	Apport moyen en énergie et en macro-nutriments pour les femmes de 15 à 44 ans enceintes ou qui allaitent	58
Tableau 40	Pourcentage d'énergie provenant des macro-nutriments pour l'ensemble des femmes âgées de 15 à 44 ans	61
Tableau 41	Apport moyen en vitamines pour l'ensemble des femmes de 15 à 44 ans	62
Tableau 42	Apport moyen en vitamines pour les femmes de 15 à 44 ans enceintes ou qui allaitent	63
Tableau 43	Apport moyen en certains micro-nutriments, ensemble des femmes âgées de 15 à 44 ans	72
Tableau 44	Apport moyen en certains micro-nutriments, femmes de 15 à 44 ans enceintes ou qui allaitent	73

Tableau 45	Apport moyen en fer (mg) par groupe d'âge, 1997	74
Tableau 46	Quantité quotidienne moyenne d'énergie et de certains nutriments obtenue à partir des aliments locaux : rappel de 24 heures	77
Tableau 47	Quantité moyenne d'énergie (calories) obtenue à partir des aliments locaux par groupe d'âge, 1997	77
Tableau 48	Contribution des aliments locaux à l'apport moyen en fer, Repulse Bay	81
Tableau 49	Poids des aliments nutritifs périssables consommés par groupe d'aliments, 1997	82
Tableau 50	Quantité quotidienne moyenne d'énergie et de certains nutriments obtenue d'aliments nutritifs périssables	83
Tableau 51	Quantité quotidienne moyenne d'énergie et de certains nutriments obtenue d'aliments non périssables	86
Tableau 52	Quantité quotidienne moyenne d'énergie et de certains nutriments obtenue d'aliments de faible valeur nutritive	89
Tableau 53	Quantité quotidienne moyenne d'énergie et de certains nutriments obtenue de mets cuisinés périssables	91
Tableau 54	Apport moyen en énergie (calories par jour) de divers groupes d'aliments et catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste	93
Tableau 55	Apport moyen en matières grasses (grammes par jour) provenant des principales sources	95
Tableau 56	Apport moyen en graisses saturées (grammes par jour) provenant des principales sources	96
Tableau 57	Apport moyen en vitamine A (ER par jour) provenant des principales sources	97
Tableau 58	Apport moyen en folate (mcg par jour) provenant des principales sources	99
Tableau 59	Apport moyen en calcium (mg par jour) provenant des principales sources	100
Tableau 60	Apport moyen en fer (mg par jour) provenant des principales sources	101

Tableau C-1 Apports moyens en énergie et en éléments nutritifs par catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste, Repulse Bay

Tableau C-2 Apports moyens en énergie et en éléments nutritifs par catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste, Pond Inlet

Liste des figures

Figure 1	Collectivités choisies pour les enquêtes nutritionnelles de 1997 et points d'entrée au sud	7
Figure 2	Taux d'usage du tabac pour l'ensemble des femmes et les femmes enceintes ou qui allaitent, Repulse Bay et Pond Inlet, 1992 et 1997	26
Figure 3	Pourcentage d'énergie provenant des matières grasses, Repulse Bay et Pond Inlet, 1992 et 1997	61
Figure 4	Apport en vitamine A en pourcentage de l'ANR pour l'ensemble des femmes et les femmes enceintes ou qui allaitent, 1992 et 1997	65
Figure 5	Apport en folate en pourcentage de l'ANR pour l'ensemble des femmes et les femmes enceintes ou qui allaitent, 1992 et 1997	68
Figure 6	Apport en calcium en pourcentage de l'ANR pour l'ensemble des femmes et les femmes enceintes ou qui allaitent, 1992 et 1997	71
Figure 7	Apport en fer en pourcentage de l'ANR, 1992 et 1997	74
Figure 8	Aliments locaux comme source d'énergie, 1992 et 1997	78
Figure 9	Aliments locaux comme source de protéines, 1992 et 1997	78
Figure 10	Aliments locaux comme source de matières grasses, 1992 et 1997	79
Figure 11	Aliments locaux comme source de vitamine A, 1992 et 1997	79
Figure 12	Aliments locaux comme source de fer, 1992 et 1997	80
Figure 13	Aliments nutritifs périssables comme source de vitamine A, 1992 et 1997	84
Figure 14	Aliments nutritifs périssables comme source de folate, 1992 et 1997	84

Figure 15	Aliments nutritifs périssables comme source de calcium, 1992 et 1997	85
Figure 16	Aliments non périssables comme source d'énergie et de glucides, Repulse Bay	87
Figure 17	Aliments non périssables comme source d'énergie et de glucides, Pond Inlet	87
Figure 18	Aliments de faible valeur nutritive comme source d'énergie et de nutriments, Repulse Bay et Pond Inlet, 1997	90
Figure 19	Apport moyen en folate provenant de fruits et légumes périssables, Repulse Bay et Pond Inlet	98

Remerciements

Nous remercions sincèrement de leur collaboration la docteure Danielle Brulé de la Division de la recherche sur la nutrition, Bureau des sciences de la nutrition, Direction des aliments, Santé Canada, qui a pris les dispositions pour la saisie des données du rappel de 24 heures dans le programme CANDI et supervisé ce travail, et Shila Rastegar qui a effectué la saisie des données. Nous sommes également reconnaissants au Comité consultatif du ministère des Affaires indiennes et du Nord canadien pour ses conseils et son appui, à Elsie De Roose du ministère de la Santé et des Services sociaux du gouvernement des Territoires du Nord-Ouest, à Danielle Brulé et Susan Beaubier de Santé Canada, à Olivier Receveur du Centre d'étude sur la nutrition et l'environnement des peuples autochtones (CENEPA), ainsi qu'aux coordonnateurs locaux de l'enquête, Rachel Ootoova de Pond Inlet et Uluta Ivalutanar de Repulse Bay, pour leur examen du questionnaire, et à Shellene Moore de Whiteduck Resources pour son excellent travail de saisie des données. Nous étions heureux de pouvoir transmettre aux participantes les marques d'appréciation de la Nunavut Tunngavik Inc. et du gouvernement des Territoires du Nord-Ouest.

La coopération et le soutien du maire Simon Merkosak de Pond Inlet et du maire Steve Mapsalak de Repulse Bay, ainsi que du conseil et des employés municipaux des deux collectivités, notamment Jake Anaviapik et Sheldon Dorey, ont été indispensables au succès de l'enquête. Les coordonnateurs locaux ont aidé à la préparation de la liste des répondantes potentielles, à la formation et à la sélection des intervieweuses et à la réalisation de l'enquête, tout en contribuant à aplanir toute difficulté rencontrée par les intervieweuses et en assurant que nous puissions terminer l'enquête dans le délai prévu. Les intervieweuses étaient un groupe de femmes remarquables. Elles ont été en mesure d'administrer un questionnaire complexe dans des circonstances difficiles et sont demeurées en tout temps objectives et professionnelles. Nous remercions également de leur disponibilité et de leur patience les femmes des deux collectivités qui ont pris le temps de participer à l'interview.

Maria Fraser, infirmière en chef du Centre de santé de Repulse Bay a été d'une grande assistance en nous fournissant des locaux au Centre de santé, en nous permettant d'utiliser les pèse-personne et en nous aidant à recruter des intervieweuses. De même, à Pond Inlet, Bill Umphrey, gérant du magasin co-op, nous a fourni des locaux durant l'enquête, ce qui nous a permis de prendre des mesures de poids et de taille. Dans les deux collectivités, les gérants des commerces de détail nous ont grandement soutenus en fournissant des fruits en vue d'une distribution aux répondantes et en permettant aux intervieweuses de préparer des listes d'aliments dans les magasins. Nous exprimons notre gratitude à Bill Umphrey et à Garfield Pike, les gérants des magasins co-op, pour leurs efforts qui ont grandement facilité le travail d'enquête.

Enfin, nous remercions de leur collaboration et de leur soutien Fred Hill, le représentant du Ministère pour ce projet, Bruce Myers, Directeur des analyses régionales, et Terry Hunt, Gestionnaire principal de l'évaluation, Direction générale de l'évaluation et de la vérification interne, ministère des Affaires indiennes et du Nord canadien.

Comité consultatif pour l'examen du Service aérien omnibus du Nord

Jim Beardy
Conseiller en développement social
Keewatin Tribal Council
83, Churchill Drive
Thompson (Manitoba) R8N 0L6

Susan Beaubier
Nutritionniste principale
Programmes de santé des Premières nations et des Inuits
Direction générale des services médicaux
Santé Canada
Ottawa (Ontario) K1A 0L3

Danielle Bruié
Chef, Enquêtes sur la nutrition
Division de la recherche sur la nutrition
Bureau des sciences de la nutrition
Santé Canada
Ottawa (Ontario) K1A 0L2

Elsie De Roose
Consultante en nutrition
Programmes de santé communautaire
Ministère de la Santé et des Services sociaux
Gouvernement des Territoires du Nord-Ouest
C.P. 1320
Yellowknife (Territoires du Nord-Ouest)
X1A 2L9

Roda Grey
Coordonnatrice nationale de la santé
Pauktuutit/Inuit Women's Association
192, rue Bank
Ottawa (Ontario) K2P 1W8

Marc L'Anglais
Directeur général
Division des services aux régions du Nord
Société canadienne des postes
2701, promenade Riverside
Ottawa (Ontario) K1A 0B1

Rachel Ootoova
Représentante en santé communautaire
Centre de santé
Pond Inlet (Territoires du Nord-Ouest)
X0A 0S0

Louis Tapardjuk
Directeur exécutif
Nunavut Social Development Council
C.P. 300
Igloolik (Territoires du Nord-Ouest)
X0A 0L0

Robert Watt
Coordonnateur, Comité de la santé et de la nutrition du Nunavik
Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik
C.P. 900
Kuujjuaq (Québec) J0M 1C0

Sommaire

Dans le cadre du mandat du ministère des Affaires indiennes et du Nord canadien (MAINC) consistant à évaluer l'influence du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste sur la consommation d'aliments, la nutrition, la sécurité alimentaire et la santé des populations autochtones des collectivités isolées, des enquêtes nutritionnelles auprès de femmes inuites âgées de 15 à 44 ans, un groupe à risque élevé du point de vue de la nutrition, ont été réalisées à Repulse Bay et à Pond Inlet en 1997. Ces collectivités ont été choisies parce qu'elles avaient participé aux enquêtes nutritionnelles menées par le MAINC en 1992. Les enquêtes ont eu lieu au printemps de 1997 et 207 femmes y ont participé.

Les enquêtes comportaient un rappel de 24 heures, un questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments, des questions relatives à la sécurité alimentaire et à l'abordabilité des aliments comparativement à cinq ans plus tôt, ainsi qu'un questionnaire sur la santé, le mode de vie et les conditions socio-économiques.

Les changements apportés au Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste ont entraîné une réduction du coût des aliments nutritifs périssables. Toutefois, le coût total d'une provision alimentaire nordique nutritive a augmenté depuis 1992 dans les deux collectivités étudiées, et la sécurité alimentaire demeure une importante préoccupation pour de nombreuses familles, notamment celles qui reçoivent de l'aide sociale et les familles à faible salaire. La moitié des répondantes des deux collectivités ont indiqué avoir manqué de nourriture à la maison au cours du dernier mois – une amélioration à Repulse Bay par rapport à 1992. Dans les deux collectivités, il y a eu amélioration de la perception de la sécurité alimentaire pour la plupart des familles à l'échelle de la collectivité. Cependant, les gens voyaient les choses d'un autre oeil en ce qui touche l'évolution de la sécurité alimentaire dans leur propre famille. Environ la moitié des répondantes de Repulse Bay et près de 40 % de celles de Pond Inlet qui avaient une opinion sur la capacité de nourrir la famille se disaient moins aptes à nourrir leur famille maintenant qu'il y a cinq ans, soit des proportions bien supérieures à celles des femmes affirmant le contraire. Tandis qu'environ 40 % des femmes des deux collectivités, tant en 1992 qu'en 1997, étaient extrêmement inquiètes de ne pas avoir assez d'argent pour la nourriture, le pourcentage des femmes qui n'avaient pas cette inquiétude s'est accru, passant d'environ 20 % à environ 30 %. L'accès aux aliments locaux ne semble pas poser de problème pour la plupart des familles, et peu de femmes étaient extrêmement inquiètes à l'égard de la disponibilité de ce type d'aliments.

Un certain nombre de préoccupations en matière de santé et de nutrition persistent chez les femmes en âge de procréer, notamment celles qui sont enceintes ou qui allaitent. Environ 20 % des femmes des deux collectivités ont qualifié leur santé de passable ou de mauvaise, comparativement à 6 % des femmes canadiennes du même groupe d'âge. Une amélioration notable de l'auto-évaluation de l'état de santé des femmes a été enregistrée à Pond Inlet, tandis qu'une détérioration marquée a été relevée à Repulse Bay. Plus de 80 % des femmes fumaient, y compris environ les deux tiers des femmes en période de grossesse ou d'allaitement à

Repulse Bay et près de 80 % des femmes dans ces situations à Pond Inlet. L'usage du tabac accroît le risque d'insuffisance pondérale à la naissance et le risque de plusieurs maladies tant pour la mère que pour l'enfant, et entrave l'absorption du folate et de la vitamine C. Le taux de bébés à faible poids à la naissance (<2 500 grammes) au cours des deux dernières années a été beaucoup élevé dans les deux collectivités que dans le sud du Canada.

Dans les deux collectivités, les apports moyens en folate et en calcium étaient largement inférieurs aux apports recommandés, notamment parmi les femmes en période de grossesse et d'allaitement, et bien inférieurs à ceux des femmes du même groupe d'âge dans le sud du Canada. Des apports si faibles peuvent être un danger pour certaines femmes en âge de procréer. La faible consommation d'abats rouges et de graisses locales, de même que la faible consommation de légumes, de fruits et de produits laitiers, continuent de rendre difficile pour certaines femmes l'atteinte des apports recommandés en vitamine A, en folate et en calcium.

Un apport élevé en matières grasses et en graisses saturées et un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 27 accroissent le risque de maladies cardiovasculaires. Dans les deux collectivités, la proportion d'énergie provenant des matières grasses semble s'être accrue et avoir dépassé la limite recommandée. Depuis 1992, le pourcentage de femmes ayant un IMC supérieur à 27 est passé de 37 % à 48 % à Repulse Bay et de 18 % à 32 % à Pond Inlet. La forte incidence des bébés qui naissent avec un excédent pondéral (4 000 grammes ou plus) à Repulse Bay pourrait être liée à la prévalence de l'obésité maternelle et fait craindre un accroissement du risque de diabète non insulinodépendant pour ces femmes et leurs enfants.

L'enquête n'a révélé aucun changement important des apports nutritionnels, à l'exception d'un accroissement de la vitamine A à Repulse Bay. Les femmes de Pond Inlet, encore dans cette enquête, montraient un apport en folate sensiblement plus élevé que celui des femmes de Repulse Bay, surtout en raison d'une plus forte consommation de fruits et légumes périssables.

Tant en 1997 qu'en 1992, les femmes de Pond Inlet ont fait état d'une plus forte consommation d'aliments locaux que celles de Repulse Bay, bénéficiant ainsi d'un apport plus élevé en protéines et en fer. L'appartenance à un groupe socio-économique n'avait aucune influence sur la consommation d'aliments locaux. Néanmoins, dans les deux collectivités, la consommation d'aliments locaux était sensiblement moins élevée chez les femmes de moins de 25 ans. L'apport en fer était sensiblement plus faible chez les femmes de moins de 25 ans à Pond Inlet, et il semble également avoir été plus faible chez les femmes les plus jeunes de Repulse Bay.

Depuis 1992, la consommation d'aliments de faible valeur nutritive n'a pas changé. Les femmes continuent de tirer environ de 20 % à 25 % de leur énergie de ces aliments. En 1997, on n'a relevé aucune différence dans la consommation de ces aliments entre les divers groupes socio-économiques des deux collectivités. À Pond Inlet, toutefois, les femmes de moins de 25 ans ont déclaré consommer davantage de ces aliments que les femmes de 25 à 44 ans.

Dans les deux collectivités, il y a eu une baisse importante de la consommation des aliments non périssables et une augmentation de la consommation des aliments périssables divers,

principalement la pizza. Il semble que les femmes, suivant la tendance nord-américaine, délaissent les aliments de base comme le bannock en faveur d'aliments préparés surgelés n'apportant pas d'avantage nutritionnel notable. Bien que nous n'ayons pas pu démontrer un accroissement de la consommation d'aliments nutritifs périssables en général depuis 1992, ces aliments étaient la principale source de calcium, de vitamine A, de folate et de graisses saturées dans les deux collectivités et sont devenus une source plus importante de calcium à Repulse Bay.

Les données de Postes Canada confirment notre observation selon laquelle la consommation d'aliments nutritifs périssables était d'environ 40 % plus élevée à Pond Inlet qu'à Repulse Bay en 1997. Toutefois, le rappel de 24 heures n'a mis en évidence aucune augmentation statistiquement significative de la consommation de ces aliments dans l'une ou l'autre des collectivités depuis 1992, tandis que Postes Canada signale une augmentation des livraisons par habitant, entre 1992-1993 et 1997-1998, de 66 % à Repulse Bay et de 26 % à Pond Inlet. Cela pourrait signifier que nos périodes d'enquête n'étaient pas représentatives de la consommation de ces groupes, ou que des groupes autres que les femmes en âge de procréer, comme les enfants, les touristes ou les non-Inuits, sont la cause de l'augmentation.

Les rappels de 24 heures n'ont pas révélé d'augmentation de la consommation de fruits et légumes entre 1992 et 1997. Toutefois, le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments au cours du mois précédent semble indiquer que les femmes des deux collectivités, en particulier de Pond Inlet, mangeaient davantage de ces aliments en 1997 qu'en 1992. L'amélioration des apports en nutriments pourrait donc être plus marquée que ne l'indiquent les rappels de 24 heures.

Les femmes de Pond Inlet ont fait état d'une consommation de fruits et légumes passablement plus élevée que celles de Repulse Bay. Elles ont également signalé des améliorations de la qualité et de la variété des fruits et légumes, tandis que les femmes de Repulse Bay n'ont noté aucune amélioration au cours des cinq dernières années. Cette différence, qui pourrait expliquer pourquoi les femmes de Repulse Bay mangent moins de ces aliments, témoigne du besoin d'améliorer le système de transport dans cette région, ou encore d'adopter de meilleures méthodes d'entreposage et de manutention chez les détaillants.

Le manque d'un lien solide entre l'apport d'énergie et les conditions socio-économiques dépend peut-être du système inuit de partage avec les membres de la famille étendue. Les familles relativement à l'aise ont été moins nombreuses à signaler avoir manqué d'argent pour acheter de la nourriture, mais plus du tiers des femmes qui ont manqué d'argent ont « emprunté » de la nourriture auprès de la famille ou d'amis. En outre, les niveaux de revenus sont généralement faibles dans les deux collectivités, ce qui rend plus difficile l'établissement d'une relation avec le revenu.

Le retrait du poulet frit des aliments visés par le Programme en 1996 a entraîné des hausses de prix importantes, notamment à Pond Inlet. Toutefois, les chiffres relatifs à la consommation de poulet frit ne sont pas concluants.

Selon les résultats de cette enquête, les modifications apportées depuis 1992 au Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste ne semblent pas avoir produit les améliorations souhaitées des apports d'nutriments ou des profils de consommation alimentaire. Les hausses du coût des loyers, des articles non alimentaires, des aliments non périssables et des aliments de faible valeur nutritive ont annulé l'effet des réductions du prix des aliments nutritifs périssables. Le revenu est, sans conteste, un facteur dont les résidantes de Pond Inlet tiennent compte au moment de se procurer des fruits et des légumes. Toutefois, le fait que l'appartenance à un groupe socio-économique donné n'influe pas sur la consommation d'aliments de faible valeur nutritive incite à penser que les femmes inuites n'envisagent l'achat de fruits et de légumes que lorsqu'elles peuvent se le permettre après s'être procuré la quantité voulue d'aliments de faible valeur nutritive. Cela pourrait expliquer pourquoi les fruits, les légumes et les produits laitiers n'ont pas remplacé les aliments de faible valeur nutritive. Il se peut que les changements comportementaux visés se manifestent plus tard, à mesure que les gens s'habitueront à ces aliments et à leur préparation et se sensibiliseront à leur valeur nutritive.

Une hausse de la subvention visant les aliments périssables riches en calcium, en folate et en vitamine A pourrait favoriser une consommation accrue de ces aliments. Au-delà des mérites de ces nutriments particuliers, les preuves s'accumulent quant à l'influence favorable des fruits et légumes sur la santé en général et sur la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer. Par conséquent, la promotion de ces aliments pourrait jouer un rôle crucial dans l'amélioration de la santé et la réduction des coûts des soins de santé dans le Nord. Pour que la nutrition s'améliore, les femmes inuites devront accroître leur consommation de fruits, de légumes et de produits laitiers, et réduire leur consommation d'aliments de faible valeur nutritive. Les nutritionnistes des régions et des territoires devront peut-être déployer des efforts accrus de sensibilisation à la nutrition pour permettre au Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste d'atteindre ses objectifs en matière de nutrition et de santé. Puisque les femmes de moins de 25 ans mangent plus d'aliments de faible valeur nutritive et moins d'aliments locaux que les femmes plus âgées, c'est sans doute en ciblant les efforts d'éducation sur leur groupe que l'on pourrait obtenir de plus grands avantages sur le plan nutritionnel.

La présente enquête a révélé que les femmes de Pond Inlet consommaient en moyenne plus du double de la quantité de fruits et de légumes mangés par celles de Repulse Bay. C'est le facteur le plus important qui explique les apports en folate et en fibres plus élevés observés à Pond Inlet. Le fait que les fruits et légumes périssables coûtaient environ 45 % de plus à Repulse Bay qu'à Pond Inlet en 1997 a certainement contribué à cette différence. Le coût plus élevé à Repulse Bay est peut-être attribuable à des écarts entre les coûts de transport terrestre assumés pour expédier ces aliments aux points d'entrée (c.-à-d. Churchill pour Repulse Bay, et Val-d'Or pour Pond Inlet), à des écarts régionaux des prix de gros, à des niveaux différents de dégradation et de perte durant le transport et le séjour en magasin, à des contextes de concurrence différents et à des politiques différentes d'établissement des prix de détail. La recherche des causes de ces écarts de prix n'entrait pas dans le champ de la présente étude.

Les résultats de la présente étude ne peuvent être raisonnablement étendus aux autres collectivités inuites ou aux collectivités des Premières nations bénéficiant du Programme. Ces résultats offrent toutefois une base scientifique pour appuyer les décisions sur les mesures à prendre. Des recommandations sont faites quant aux domaines où il y aurait lieu de pousser l'analyse et d'intervenir.

Il est important que des études de ce genre, en mettant en lumière des problèmes et en comparant les collectivités du point de vue de la nutrition et de l'état de santé, n'engendrent pas un sentiment d'impuissance et de frustration chez les familles de ces collectivités. Compte tenu des importantes préoccupations en matière de nutrition et de santé soulevées par la présente étude, la seule motivation de telles recherches doit être d'améliorer la santé et la nutrition de ces populations. Et c'est certainement ce que visent les gens participant à l'échelon des collectivités. Il ne serait pas justifié de faire de ces recherches un simple exercice de surveillance. Si ces enquêtes n'engendrent la prise d'aucune mesure, ou si des mesures inadéquates sont prises par suite d'une mauvaise interprétation de leurs résultats, la crédibilité du MAINC dans la gestion des enjeux liés à la sécurité alimentaire partout dans le Nord sera sérieusement entachée.

CONTEXTE

Peu après la prise en charge par le ministère des Affaires indiennes et du Nord canadien (MAINC) de l'administration du Service aérien omnibus du Nord (versement à Postes Canada d'une subvention au transport aérien pour un service appelé couramment « Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste ») en 1991, d'importantes modifications ont été apportées au Programme en ce qui touche les collectivités et les aliments admissibles, ainsi que la structure des tarifs postaux. Toutes les collectivités isolées du Nord sont devenues admissibles au Programme, les aliments de faible valeur nutritive en ont été officiellement retirés et un tarif postal uniforme a été progressivement introduit pour les aliments nutritifs périssables. Ces changements visaient à axer la subvention sur les aliments qui doivent être livrés par avion, avec l'objectif d'améliorer la nutrition et la santé des habitants des collectivités isolées.

Les nouveaux tarifs postaux ont été adoptés graduellement. D'abord, en octobre 1991, le tarif des aliments nutritifs périssables a été réduit dans les Territoires du Nord-Ouest (T.N.-O.) de 2,10 $ à 1,50 $ le kilogramme, plus 0,75 $ par colis. À l'hiver 1991, les collectivités des régions du Keewatin, de Kitikmeot et d'Inuvik, dans les T.N.-O. et le nord du Labrador, ont également commencé à bénéficier du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste. Le 1er octobre 1992, le tarif postal des aliments nutritifs périssables a subi une nouvelle diminution dans les T.N.-O. et au Yukon, tombant à 1,20 $ le kilogramme.

Le Programme de contrôle de la subvention accordée au service aérien omnibus a été mis en oeuvre en 1992 et en 1993 pour déterminer l'influence de ces changements sur les prix des aliments, la consommation, l'apport en nutriments et la santé. Cet examen se divisait en trois grands volets : (1) une enquête sur le prix des aliments dans 24 collectivités isolées admissibles à la subvention, ainsi qu'aux points de relais et dans des centres pertinents du sud; (2) une enquête sur la consommation alimentaire des femmes âgées de 15 à 44 ans dans huit collectivités isolées des T.N.-O., du Labrador et de l'Ontario réalisée au printemps, en 1992 et en 1993; et (3) une analyse des données obtenues de l'Enquête Santé Québec auprès des Inuits du Nunavik menée à l'automne 1992.

Les enquêtes sur les prix de 1992 et 1993 ont révélé que, là où il existait une concurrence, les réductions des tarifs postaux dans les T.N.-O. avaient entraîné une baisse sensible du prix des aliments nutritifs périssables[1]. L'enquête sur la consommation des aliments a montré que la sécurité alimentaire préoccupait beaucoup les femmes de ces collectivités. Elle a aussi mis en évidence de faibles apports en calcium, en vitamine A et en folate, notamment chez les femmes en période de grossesse ou d'allaitement, une consommation élevée d'aliments de faible valeur nutritive et des écarts entre les collectivités sur le plan de l'apport en nutriments, de l'accès aux aliments locaux et de la sécurité alimentaire[2].

En juillet 1993, le tarif postal des aliments nutritifs périssables a été abaissé de nouveau : il a été fixé à 0,80 $ le kilogramme dans les T.N.-O. et au Yukon, un tarif uniforme qui demeure en

vigueur pour ces aliments. En mai 1996, d'autres améliorations du Service aérien omnibus du Nord devant entrer en vigueur au mois d'août suivant ont été annoncées par le ministre des Affaires indiennes et du Nord canadien. Une nouvelle catégorie d'aliments – les Mets cuisinés périssables (comprenant les aliments cuisinés à haute teneur en matières grasses, comme le poulet frit) – a été créée pour être aussitôt retirée du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste. L'annexe A présente une description des catégories d'aliments admissibles au Programme.

Les enquêtes sur les prix des aliments réalisées par le MAINC ont montré que le coût des aliments nutritifs périssables a diminué de 10 % à Repulse Bay et de 20 % à Pond Inlet entre 1992 et 1997 (tableau 1). Toutefois, le coût total des aliments, mesuré en fonction du coût de la provision alimentaire nordique, a augmenté de 2 % à Repulse Bay et de 2,5 % à Pond Inlet depuis 1992. Entre 1992 et 1997, le revenu mensuel « après logement » d'une famille de quatre bénéficiaires de l'aide sociale s'est accru de 5 % à Repulse Bay et de 10 % à Pond Inlet. Pour les familles recevant de l'aide sociale, le pourcentage du revenu après logement nécessaire pour acheter cette provision a fléchi de trois points à Repulse Bay et de sept points à Pond Inlet (tableau 2). Malgré cette amélioration de l'abordabilité des aliments pour les familles bénéficiaires de l'aide sociale, il ne restait à une famille de quatre que 49 $ par mois à Repulse Bay et 65 $ par mois à Pond Inlet pour les vêtements, les besoins personnels, les cigarettes, le transport, les articles ménagers, les loisirs et d'autres besoins après l'achat de la provision alimentaire nordique. Pour les familles qui ne reçoivent pas d'aide sociale, les coûts du logement (loyer, électricité, mazout, eau) ont augmenté considérablement en 1996 et représentent maintenant environ 25 % du revenu familial.

Tableau 1. Coût hebdomadaire d'une provision alimentaire nordique nutritive pour une famille de quatre, 1991 à 1997*

Période d'enquête	Aliments périssables		Aliments non périssables		Provision alimentaire nordique	
	Repulse Bay	Pond Inlet	Repulse Bay	Pond Inlet	Repulse Bay	Pond Inlet
Septembre 1991	142 $	144 $	125 $	123 $	267 $	267 $
Avril-mai 1992	133 $	119 $	121 $	119 $	254 $	238 $
Février-mars 1993	119 $	111 $	127 $	130 $	245 $	241 $
Avril-mai 1997	119 $	95 $	140 $	150 $	260 $	245 $

* La famille de référence est composée d'un homme et d'une femme (âgés de 25 à 49 ans), d'un garçon (âgé de 13 à 15 ans) et d'une fille (âgée de 7 à 9 ans). Le coût total a été calculé à partir de chiffres non arrondis pour les aliments périssables et non périssables.

Source : MAINC, données non publiées

Tableau 2. Pourcentage du revenu d'aide sociale après logement* nécessaire à l'achat d'une provision alimentaire nordique pour une famille de quatre, 1991 à 1997

Année	Repulse Bay	Pond Inlet
Septembre 1991	104 %	113 %
Avril-mai 1992	99 %	101 %
Février-mars 1993	92 %	98 %
Avril-mai 1997	96 %	94 %

* Comprend l'allocation de base (nourriture, vêtements, soins personnels), les allocations familiales, le crédit d'impôt pour enfants, la prestation fiscale pour enfants et le crédit pour la TPS. Exclut le revenu et les dépenses pour le logement, les services publics et les besoins particuliers.

Source : MAINC, données non publiées

En 1997, l'écart entre les coûts des aliments périssables dans les deux collectivités était principalement attribuable au prix des fruits et légumes (tableau 3). Ces aliments coûtaient environ 45 % de plus à Repulse Bay qu'à Pond Inlet.

Tableau 3. Coût hebdomadaire des fruits et légumes périssables pour une famille de quatre, 1992 et 1997*

Groupe d'aliments	Avril-mai 1992		Avril-mai 1997	
	Repulse Bay	Pond Inlet	Repulse Bay	Pond Inlet
Fruits	35 $	29 $	30 $	22 $
Légumes	36 $	29 $	26 $	17 $
Total	70 $	58 $	56 $	39 $

* D'après le contenu de la provision alimentaire nordique. Le coût total a été calculé à partir de chiffres non arrondis pour les fruits et légumes.
Source : MAINC, données non publiées

Postes Canada a signalé une augmentation substantielle du volume des livraisons d'aliments nutritifs périssables à ces collectivités entre 1992-1993 et 1997-1998 (tableau 4).

Tableau 4. Kilogrammes d'aliments nutritifs périssables livrés par habitant

Collectivité	1991-1992	1992-1993	1993-1994	1997-1998
Repulse Bay*	35	80	91	133
Pond Inlet	104	144	189	182

* Repulse Bay n'était pas admissible au Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste jusqu'à octobre 1991.
Source : Chiffres par habitant préparés par le MAINC, d'après la population estimative, à partir de données fournies par Postes Canada.

OBJECTIFS

Des enquêtes nutritionnelles ont été répétées en 1997 dans deux collectivités inuites. Les objectifs étaient (a) de déterminer si les modifications apportées au Service aérien omnibus du Nord depuis 1992 ont entraîné des changements en ce qui touche la sécurité alimentaire, la consommation (notamment celle des aliments nutritifs périssables), les apports en nutriments et la santé des femmes en âge de procréer, ainsi que leurs perceptions à l'égard de la sécurité alimentaire, et (b) d'évaluer le rôle d'autres facteurs susceptibles d'avoir influé sur la sécurité alimentaire, la consommation des aliments, la nutrition et la santé au cours de cette période.

PLAN ET MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE

Choix des collectivités et périodes d'enquête

En consultation avec des représentants des gouvernements fédéral, territoriaux et locaux et du comité consultatif, et après des visites sur les lieux, nous avons choisi de faire porter l'étude sur Repulse Bay et Pond Inlet, deux collectivités bénéficiant du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste (Figure 1). Il a été prévu de mener les enquêtes en avril à Repulse Bay et en mai à Pond Inlet, afin que les périodes correspondent à celles de 1992. En fait, les enquêtes ont eu lieu à la fin d'avril et au début de mai à Repulse Bay, et la fin de mai et au début de juin à Pond Inlet. L'enquête menée à Pond Inlet en 1993 a eu lieu en mars.

Population visée

Pour mesurer les changements survenus depuis 1992, nous avons sélectionné le même groupe démographique, soit les femmes inuites en âge de procréer (de 15 à 44 ans). Ce groupe âge-sexe est encore considéré vulnérable sur le plan nutritif, et davantage porté à s'approvisionner en aliments du commerce, en comparaison de groupes plus âgés. En outre, la santé de ce groupe et sa capacité de répondre à ses besoins nutritifs auront une influence sur la santé des générations futures.

La plupart des enquêtes nutritionnelles excluent les femmes enceintes parce qu'il est difficile d'analyser les données qui les touchent. Comme dans les enquêtes passées, nous avons inclus les femmes enceintes pour deux raisons : (1) les collectivités du Nord ont un taux de natalité élevé, de sorte que les femmes enceintes constituent une fraction importante de la population, et (2) ce groupe est considéré comme étant le plus à risque sur le plan nutritif.

Les personnes suivantes ont été exclues de l'enquête :

- Femmes ayant accouché moins de deux semaines auparavant. (La plupart d'entre elles étaient à ce moment à l'hôpital, à l'extérieur de la collectivité.)
- Femmes ne résidant pas dans la collectivité (aux études à l'extérieur, par exemple).
- Femmes qui étaient malades durant la période entière de l'enquête et qui ne pouvaient avoir une consommation alimentaire normale.
- Femmes qui réalisaient les interviews.

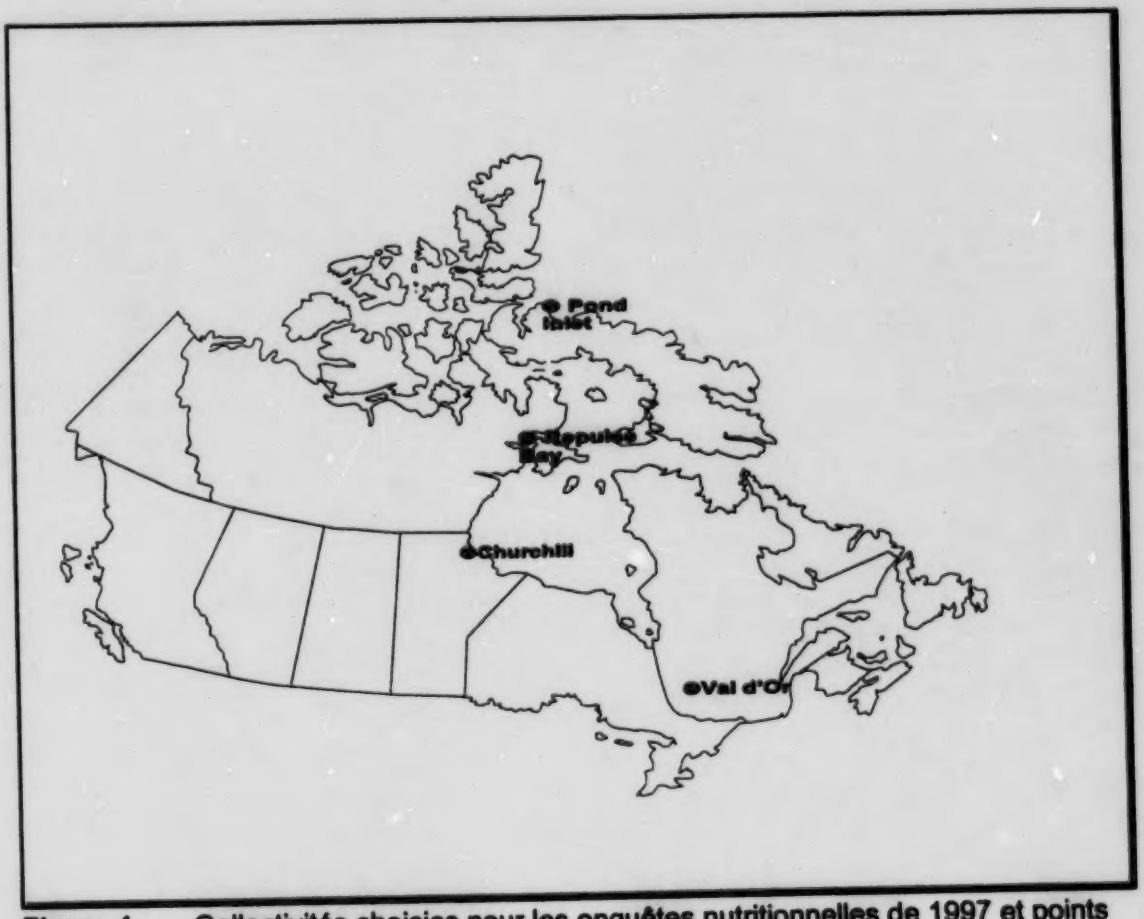

Figure 1. Collectivités choisies pour les enquêtes nutritionnelles de 1997 et points d'entrée au sud

Les participantes ont été déterminées à partir de listes fournies par les conseils de hameau. Avant le début des interviews, des représentants de la collectivité et des intervieweuses ont examiné les listes, et une liste finale des femmes visées a été établie.

Consultations

Nous avons tenu des consultations avec des représentants des gouvernements territoriaux et locaux ainsi que du gouvernement fédéral. Avant sa mise en forme définitive, le questionnaire a été soumis à l'approbation de ces représentants et du comité consultatif spécial établi par le MAINC. Nous avons encouragé la participation des collectivités par des rencontres avec les conseils de hameau et des entrevues à la radio locale.

Outils d'évaluation

Questionnaire de l'enquête nutritionnelle

Les outils de l'enquête nutritionnelle comprenaient un rappel de 24 heures, un questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments (portant sur la consommation d'aliments locaux et d'aliments du commerce au cours du dernier mois) et un questionnaire général portant sur les aspects socio-démographiques, la sécurité alimentaire et les perceptions à l'égard de la sécurité alimentaire, ainsi que sur les profils de consommation des aliments, la santé et le mode de vie. Des questions ont été ajoutées pour évaluer le plus haut niveau de scolarité dans le ménage et déterminer l'influence du Hunter Support Program, les perceptions à l'égard de l'abordabilité des aliments pour les bénéficiaires de l'aide sociale, et l'évolution perçue de l'abordabilité des aliments comparativement à cinq ans plus tôt. Des changements ont aussi été apportés aux questions sur l'emploi et les sources de revenu, dans le but d'améliorer le taux de réponse et de clarifier les résultats.

Le questionnaire, traduit dans le dialecte de Baffin, était disponible en anglais et sous forme bilingue. Les modèles d'alimentation mis au point par le Bureau des sciences de la nutrition de Santé Canada et ayant servi à l'enquête sur la nutrition en Nouvelle-Écosse ont été utilisés pour le rappel de 24 heures et le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments.

Rappel de 24 heures : Une intervieweuse formée a invité les répondantes à se rappeler tous les aliments et boissons consommés au cours des 24 dernières heures. Des descriptions détaillées de chaque aliment ou boisson, notamment la méthode de cuisson et les marques de commerce, si possible, ont été soigneusement notées. Les quantités ont été estimées à l'aide de modèles d'alimentation. Les trousses d'enquête comprenaient des mesures de volume standardisées sous diverses formes graduées (p. ex. formes bombées), des modèles plats pour les aliments tranchés, des indicateurs d'épaisseur, des verres et des tasses à café gradués, un assortiment de cuillers, ainsi que des étiquettes d'emballages de cristaux à saveur

de fruits, de boissons à saveur de fruits et de jus de fruits disponibles dans la collectivité. Les intervieweuses disposaient aussi d'une liste (qu'elles avaient elles-mêmes établie) des aliments et des marques de commerce disponibles dans chacun des commerces de détail. Les répondantes ont été invitées à se remémorer tout supplément nutritif (et son identification numérique) qu'elles consomment habituellement, ainsi que leur consommation de ces produits au cours des 24 dernières heures.

Questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments : Pour échapper aux limites d'un unique rappel de 24 heures, nous avons aussi soumis les répondantes à un questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments, qui visait à obtenir de l'information sur la fréquence à laquelle elles avaient mangé des aliments locaux ou du commerce et sur les portions qu'elles s'étaient servies au cours du dernier mois.

Le questionnaire précédent sur la fréquence de consommation a été modifié de façon à réduire le nombre d'aliments, à exclure les aliments du commerce très peu consommés et à inclure davantage d'aliments et de graisses d'origine locale. Dans le but d'améliorer l'exactitude des données obtenues, nous avons encore utilisé des modèles pour décrire les portions habituelles, ainsi que des étiquettes d'emballage pour identifier clairement différents types de cristaux à saveur de fruits et distinguer les boissons à saveur de fruits des véritables jus de fruits.

Formation

Le guide de formation utilisé dans les enquêtes nutritionnelles de 1992 et 1993 a été mis à jour en fonction des changements apportés au questionnaire. Les intervieweuses parlaient couramment l'anglais et l'inuktitut. Elles ont suivi un programme de formation de cinq jours au cours duquel elles ont appris les techniques de base des interviews, les techniques spéciales pour le rappel de 24 heures et le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments, et la façon d'utiliser les modèles d'alimentation. La formation a aussi porté sur les méthodes de sélection, de même que sur les objectifs et le protocole de l'enquête.

Administration du questionnaire

Les intervieweuses ont sélectionné les répondantes à l'aide d'une formule de profil spécialement conçue à cette fin, afin d'éliminer celles qui ne répondaient pas aux critères d'âge ou de santé, ou qui avaient accouché trop récemment. L'objectif de l'enquête était expliqué à chaque répondante. Les répondantes qui acceptaient de participer signaient un formulaire de consentement en anglais ou en inuktitut avant le début de l'interview. Les intervieweuses posaient les questions soit en anglais, soit dans le dialecte local, selon le souhait de la répondante. Le taux de réponse a été de 89 % à Repulse Bay et de 85 % à Pond Inlet.

ANALYSE DES DONNÉES

Le Bureau des sciences de la nutrition de Santé Canada a entré les données et analysé les nutriments du rappel de 24 heures à l'aide du Fichier canadien sur les nutriments de 1991 et du système CANDI. Pour un certain nombre d'aliments locaux, le Bureau a compilé des données à partir d'informations provenant des publications scientifiques et du Alaska Area Native Health Service. Toutes les données du questionnaire ont été analysées à l'aide des logiciels Microsoft Excel, Access ou SPSS.

L'information obtenue à l'aide du rappel de 24 heures a été analysée pour chaque collectivité en fonction de 13 groupes d'aliments et de cinq catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste (annexe B) : Aliments nutritifs périssables, Aliments non périssables, Aliments de faible valeur nutritive (FVN), Mets cuisinés périssables et Aliments locaux. La catégorie des Mets cuisinés périssables a été annoncée en mai 1996 et ces aliments ont été retranchés de la liste des produits admissibles en août 1996. Le groupe Viande, gibier à plumes et poisson locaux a été considéré comme distinct au sein du groupe Viande, volaille et poisson, et les graisses locales ont été traitées comme une catégorie distincte à l'intérieur du groupe Graisses et huiles. La catégorie divers a servi à regrouper les aliments dont le classement dans l'un ou l'autre des groupes n'était pas évident (p. ex. pizza, repas préparés congelés, ragoût de boeuf en conserve, repas de macaroni et fromage, assaisonnements, poudre à pâte, levure, soupes, sauces, thé, café). La catégorie FVN comprend des aliments qui ne sont pas admissibles à la subvention. Il s'agit, dans la plupart des cas, d'aliments riches en sucre, en sel ou en matières grasses (p. ex. boissons gazeuses, croustilles, bonbons, tablettes de chocolat, cristaux à saveur de fruits pour boissons non additionnés de vitamine C, aliments cuits préparés sucrés, congelés ou prêts à consommer – p. ex. gaufres, colorant à café, sucettes glacées et sandwichs emballés). Les mets cuisinés périssables sont des produits frais ou congelés comprenant de la viande, de la volaille, du poisson, des légumes ou des oeufs qui sont panés, enrobés de pâte à frire ou en croûte, p. ex. poulet frit congelé, poisson et frites (sauf les bâtonnets de poisson) et pâtés à la viande.

Les apports moyens en énergie et en nutriments essentiels ont été exprimés en pourcentage de l'apport nutritionnel recommandé (ANR) de 1990 établi par Santé et Bien-être social Canada[3] pour les femmes âgées de 25 à 49 ans et pour les femmes qui allaitent du même groupe d'âge. Le calcul de la moyenne en pourcentage de l'ANR permet d'évaluer dans quelle mesure le groupe répond à ses besoins en nutriments. Dans le cas de la vitamine C, l'ANR de base a été accru de 50 % pour qu'il corresponde aux besoins des fumeurs. Il importe de signaler qu'une répondante ne souffre pas nécessairement de malnutrition si elle n'atteint pas ce niveau recommandé. Cependant, plus le pourcentage de l'ANR est bas, plus il est dangereux que ce soit le cas. Si l'apport moyen et le pourcentage de l'ANR du groupe sont faibles pour un nutriment, certaines femmes seront à risque pour ce nutriment. Toutefois, même si la moyenne et le pourcentage de l'ANR du groupe semblent suffisants, certains membres du groupe peuvent quand même être à risque.

La densité en nutriments (apport moyen par 1 000 calories) des graisses saturées et des glucides a également été calculée pour permettre de contrôler l'effet des différences d'apport en énergie associées à la corpulence, et de réduire l'influence des valeurs extrêmes. Cette méthode est particulièrement utile pour comparer les apports moyens de macro-nutriments.

L'apport moyen en nutriments a aussi été analysé en fonction de la situation des femmes (en période de grossesse ou d'allaitement ou non), de leur groupe socio-économique, de leur âge, de leur indice de masse corporelle (IMC) et de l'inscription au Hunter Support Program. Les écarts entre les collectivités, entre les années d'enquête et entre les groupes à l'intérieur de chaque collectivité ont été analysés à l'aide de tests du chi carré pour les données de catégories, et de tests t ou d'une analyse de la variance pour l'examen des écarts entre moyennes de variables continues.

En raison du petit nombre de femmes qui étaient enceintes ou qui allaitaient dans chaque collectivité, les données sur toutes les femmes dans ces situations ont été combinées dans chaque collectivité aux fins de l'analyse, et ont été évaluées en fonction de l'ANR des femmes qui allaitent. Cette méthode sous-estime le besoin de fer et de folate des femmes enceintes et surestime leur besoin de vitamine A.

Dans le cas du questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments, nous avons examiné les quantités moyennes consommées et le pourcentage des répondantes ayant déclaré avoir mangé chaque aliment.

Les données du questionnaire ont été analysées pour chaque collectivité, et des fréquences, des tableaux croisés et des moyennes ont été établis au besoin. Les questions portant sur la sécurité alimentaire ont été posées seulement aux répondantes qui, en général, font les achats de nourriture pour le ménage.

L'IMC a servi de mesure du ratio entre le poids et la taille et a été ainsi calculé : poids (kilogrammes) divisé par taille (mètres) au carré (p/t^2). L'IMC a été calculé seulement pour les femmes non enceintes. Les répondantes ont également été groupées selon leur catégorie d'IMC pour permettre d'évaluer le pourcentage de personnes présentant des risques de maladies cardiovasculaires.

Les données sur le rappel de 24 heures ont également été analysées de façon à mettre en lumière les écarts entre les apports en énergie et en nutriments des répondantes qui ont participé à la fois à l'enquête de 1997 et à celle de 1992.

Dans le processus d'élaboration de différentes provisions alimentaires nordiques[4] et lors de la comparaison des résultats d'enquête de 1997 avec ceux des années précédentes, certaines incohérences sont apparues. Nous avons donc révisé les résultats des enquêtes nutritionnelles de 1992 et de 1993 pour corriger les erreurs et les divergences dans l'entrée des données (par exemple l'utilisation de poids après cuisson pour le caribou et le classement des aliments selon les catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste et les groupes

d'aliments), pour tenir compte des modifications apportées à la base de données sur les nutriments depuis 1992 et pour rendre les données antérieures compatibles avec les catégories du Programme entrées en vigueur en août 1996.

CONSIDÉRATIONS MÉTHODOLOGIQUES

L'enquête sur la nutrition de 1997 a des limites semblables à celles des enquêtes nutritionnelles précédentes, soit les contraintes liées à l'utilisation d'un unique rappel de 24 heures et d'un questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments comme mesures des apports en nutriments.

Un seul rappel de 24 heures peut généralement fournir de bonnes estimations des apports moyens en nutriments d'un groupe, pourvu que les jours de la semaine soient également représentés et que les sujets soient représentatifs de la population étudiée[5]. Toutefois, les différents apports établis à partir d'un rappel de 24 heures varient d'une personne à l'autre, et même d'un jour à l'autre pour la même personne. Les mesures obtenues, par conséquent, ne peuvent être utilisées pour représenter la répartition des apports habituels. C'est pourquoi, avec un rappel unique, il n'est pas approprié de faire une répartition en centiles, en particulier si l'on soupçonne la présence dans le groupe de mangeurs irréguliers (personnes qui mangent peu une journée et beaucoup le lendemain). Une évaluation unique de l'apport en nutriments et de la consommation des aliments peut faciliter la détermination des domaines de préoccupation pour la santé de la collectivité, mais une bonne évaluation de l'état nutritionnel et de la santé d'une personne exigerait plus d'un rappel de 24 heures, ainsi que des examens cliniques et biochimiques.

Pour permettre d'estimer la répartition des apports *types*, au moins une partie des femmes interviewées devraient fournir des données sur plus d'un rappel de 24 heures. Le nombre nécessaire dépendrait de la méthode d'échantillonnage utilisée et des nutriments en cause. Pour la plupart des nutriments, un minimum de deux rappels de 24 heures visant des jours non consécutifs est considéré nécessaire. Il est également recommandé que les données de rappels multiples soient statistiquement redressées pour tenir compte de la variation intra-individuelle[5]. Puisque cette enquête est fondée sur un seul rappel de 24 heures, l'analyse a été limitée aux apports moyens.

Dans une petite collectivité autochtone qui se nourrit d'aliments locaux et où ces aliments varient selon les saisons, il se peut que tous les membres mangent la même chose pendant la même période, notamment si un aliment local est disponible en abondance. Une telle situation pourrait biaiser les moyennes du groupe et entraîner des résultats non représentatifs de la consommation d'une année entière. La variation sera plus grande pour des nutriments comme la vitamine A, la vitamine D, le cholestérol et l'acide linoléique, qui sont concentrés dans quelques aliments. Bien que certains auteurs laissent entendre que les variations saisonnières de la consommation des aliments locaux pourraient influer sur les apports en nutriments[6], d'autres n'ont relevé aucune variation saisonnière significative dans ces apports, malgré les différents types d'aliments locaux consommés[7 8]. Puisque notre enquête a été réalisée entièrement, dans chaque collectivité, sur une période de deux semaines au printemps, les apports en nutriments observés pourraient ne pas être représentatifs de toutes les saisons.

Tant le rappel de 24 heures que le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments sont largement employés dans le cadre d'enquêtes alimentaires. Ces deux instruments peuvent donner lieu à des erreurs qui dépendent de la volonté et de la capacité des répondantes de fournir des informations exactes. Pour les répondantes, il est moins long de procéder au rappel de 24 heures et, par conséquent, moins fastidieux de le faire. Toutefois, cette méthode a tendance à sous-estimer les apports en énergie, tandis que le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments les surestime[5]. Par ailleurs, le rappel de 24 heures fournit des estimations plus exactes de l'apport en nutriments que le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments. Ce dernier instrument convient mieux à la collecte des renseignements sur la consommation occasionnelle ou saisonnière de certains aliments. Il est considéré comme un moyen fiable d'évaluer la fréquence relative de consommation des aliments et de déterminer les profils de consommation de personnes ou de groupes ainsi que le pourcentage de la population mangeant certains aliments.

L'exactitude des données obtenues à partir du rappel de 24 heures dépend beaucoup de la capacité de l'intervieweuse de faire, à l'aide de techniques d'approfondissement et de modèles d'alimentation appropriés, la description complète de tous les aliments et boissons consommés durant cette période. Les deux instruments ne peuvent permettre d'éviter toute erreur de surestimation ou de sous-estimation des portions[5]. Les répondantes n'ont pas de souvenirs exacts à cet égard et les erreurs sont commises au moment de la consommation. L'importance de l'erreur varie selon les aliments et elle est influencée par l'acceptabilité sociale perçue d'un aliment donné. Les gens varient également la grosseur des portions avec le temps, et la taille des portions prédéterminées auxquelles on fait référence durant le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments peut ne pas convenir à toutes les répondantes, ce qui rend encore plus difficile pour certaines d'évaluer leur consommation.

Le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments fait appel à la mémoire lointaine, qui permet de transmettre de l'information sur la consommation au bout d'une longue période, durant laquelle de nombreux épisodes distincts de consommation se fondent dans des séquences autobiographiques. Ce type de souvenir tend à se fonder sur des habitudes de consommation au moment des repas et des goûters plutôt que sur des quantités précises d'aliments ingérés au cours de la période visée. Les répondantes peuvent également commettre des erreurs en ce qui concerne la fréquence, demeurer vagues au sujet des moments stratégiques de la période de référence et à être davantage susceptibles d'oublier des aliments que durant le rappel de 24 heures. Plus la période de référence est reculée, plus la répondante tendra à déclarer ses apports habituels plutôt que ses apports réels. Il est facile pour les répondantes de rapporter la fréquence d'aliments très souvent, très rarement ou jamais consommés, mais il est plus ardu de se souvenir des aliments que l'on mange à une fréquence moyenne.

Pour mesurer l'évolution de l'apport en nutriments ou de la consommation d'aliments, il faut avoir des données de référence. L'enquête nutritionnelle de 1992 contenait de l'information sur les profils des apports en nutriments et de consommation des aliments des femmes âgées de 15 à 44 ans dans chacune des collectivités étudiées pour la comparaison avec les données de 1997, mais elle n'offrait pas de données sur la période antérieure aux premiers changements

apportés au Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste, quand les tarifs postaux étaient de 2,10 $ le kilogramme.

Une autre limite est la validité de l'IMC comme mesure du tissu adipeux pour la population inuite. Dans le cas des personnes massives ou ayant une structure osseuse dense, l'IMC peut entraîner une surestimation de ce tissu.

L'exactitude de l'information dépend aussi de l'habileté des intervieweurs. Comme dans les enquêtes précédentes, nous avons choisi des femmes pour cette fonction, car elles sont considérées plus aptes à traiter certaines des questions les plus délicates. La formation des intervieweuses, encore cette fois, a eu lieu en anglais – une langue seconde pour la plupart de ces femmes. Toutefois, la coordonnatrice inuite locale était présente pour traduire les instructions si nécessaire, participer à des jeux de rôle et partager son expérience antérieure à titre d'intervieweuse. Le dialecte de Baffin a présenté quelques difficultés aux intervieweuses à Repulse Bay, mais la coordonnatrice locale a pu apporter les corrections nécessaires au questionnaire.

Puisque bon nombre des intervieweuses avaient une expérience préalable des enquêtes nutritionnelles, elles ont eu peu de difficulté à utiliser les modèles d'aliments ou à interpréter le questionnaire. Comme dans les enquêtes précédentes, les intervieweuses ont été confrontées à de multiples obstacles – peu de téléphones, longues distances à parcourir d'une maison à l'autre, foyers surpeuplés. Au cours de l'enquête à Pond Inlet, un groupe d'adolescents est resté pris sur un écoulement glaciaire pendant quelques jours. Les efforts de sauvetage et le danger de tragédie occupaient l'esprit de tous les membres de la collectivité. Les intervieweuses ont donc éprouvé de la difficulté à approcher les femmes, avec pour conséquence une réduction du taux de réponse. De plus, l'enquête a eu lieu un peu plus tard au printemps à Pond Inlet. Avec l'arrivée du temps plus doux, de nombreuses familles quittaient le village durant la journée. Néanmoins, la réponse de la collectivité a été excellente.

RÉSULTATS

Profils des collectivités

Pond Inlet, située à la pointe nord de l'île de Baffin, compte environ 1 200 habitants, ce qui en fait l'une des plus grandes collectivités inuites dans l'est de l'Arctique. Repulse Bay est une collectivité d'environ 700 habitants située elle aussi dans l'est de l'Arctique, dans la région du Keewatin. Ces deux collectivités dépendent du transport aérien et maritime pour leur approvisionnement alimentaire.

On trouve aux deux endroits une coopérative locale qui possède et exploite une épicerie et un hôtel, ainsi qu'un magasin Northern exploité par la North West Company de Winnipeg. Dans les deux collectivités, les emplois se situent principalement dans l'administration gouvernementale, la santé et les services sociaux, la construction saisonnière, le tourisme, le commerce de détail, la sculpture et l'artisanat.

Information socio-démographique

Âge et état matrimonial

En 1997, 71 femmes de Repulse Bay et 136 femmes de Pond Inlet ont participé aux enquêtes, comparativement à 62 à Repulse Bay et à 116 à Pond Inlet en 1992. L'âge moyen était semblable à celui des enquêtes précédentes, soit 26,7 ans à Repulse Bay et 27,5 ans à Pond Inlet. Soixante-seize pour cent des femmes de Repulse Bay et 62 % de celles de Pond Inlet étaient mariées ou vivaient en couple.

Scolarité

Les niveaux de scolarité se sont améliorés depuis 1992 (tableau 5), bien qu'ils demeurent largement inférieurs à ceux du sud du Canada. En 1997, 57 % des femmes de Repulse Bay n'avaient qu'une instruction primaire ou aucune éducation systématique. Seulement 11 % avaient obtenu une forme ou une autre d'instruction postsecondaire. À Pond Inlet, 30 % n'avaient pas plus qu'une instruction primaire, tandis que 28 % avaient poussé leurs études au-delà du secondaire.

Tableau 5. Âge, état matrimonial et scolarité des répondantes

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Nombre total de répondantes	62	71	116	123	136
Âge moyen	26,1	26,7	25,5	26,4	27,5
Nombre ayant indiqué leur âge	62	68	116	122	134
État matrimonial (N total)	62	70	116	113	135
Mariées ou vivant en couple (%)	60	76	72	66	62
Jamais mariées/ne vivant pas en couple (%)	39	23	28	31	34
Divorcées/séparées (%)	0	0	1	1	1
Veuves (%)	2	1	0	2	4
Plus haut niveau de scolarité atteint par la répondante (N total)	62	70	116	122	136
Aucune éducation systématique (%)	5	6	3	4	4
Primaire (%)	84	51	32	47	26
Études secondaires partielles (%)	10	30	60	39	40
Études secondaires terminées (%)	0	1	3	4	2
Études collégiales/professionnelles/techniques partielles (%)	2	4	3	5	19
Études collégiales/professionnelles/techniques terminées (%)	0	4	0	0	7
Études universitaires partielles (%)	0	3	0	1	1
Études universitaires terminées (%)	0	0	0	0	1
Éducation pour adultes (non précisé) (%)	0		0	1	
Plus haut niveau de scolarité atteint dans le ménage (N total)		70			136
Pas d'éducation systématique (%)		1			2
Primaire (%)		40			20
Études secondaires partielles (%)		41			35
Études secondaires terminées (%)		6			9
Études collégiales/professionnelles/techniques partielles (%)		4			21
Études collégiales/professionnelles/techniques terminées (%)		4			9
Études universitaires partielles (%)		3			3
Études universitaires terminées (%)		0			2

Emploi, revenu et composition des ménages

L'aide sociale demeure une source importante de revenu. Cinquante-quatre pour cent des femmes de Repulse Bay appartenaient à des ménages bénéficiaires de l'aide sociale, comparativement à 45 % à Pond Inlet. Les niveaux de revenu des familles non bénéficiaires de l'aide sociale étaient généralement faibles. Toutefois, les revenus des familles ne recevant pas d'aide sociale étaient plus élevés à Repulse Bay qu'à Pond Inlet, et un plus grand nombre de ménages comprenaient quelqu'un tirant un revenu de diverses sources à Repulse Bay qu'à Pond Inlet (tableau 6). L'assurance-emploi (auparavant l'assurance-chômage) était une source de revenu plus importante pour les familles de Pond Inlet, tandis qu'un nombre supérieur de femmes de Repulse Bay étaient membres de familles recevant de l'aide du Hunter Support Program.

La comparaison des données sur les revenus avec les années antérieures est difficile, car le « revenu familial » comprenait l'aide sociale en 1992 et en 1993, mais pas en 1997. En 1997, les revenus ont été obtenus seulement pour les familles ne recevant pas d'aide sociale et comprenaient les sources suivantes, pour le mois précédent : salaire net d'un travail, pêche, chasse, piégeage, sculpture, vente d'artisanat, assurance-emploi, bénéfice net de l'exploitation d'une entreprise et pension.

En 1997, les répondantes ont été divisées en trois groupes socio-économiques, selon qu'elles recevaient ou non de l'aide sociale, et en fonction de leur revenu et de la taille de la famille (tableau 7). Le pourcentage de femmes dans des familles à « faible salaire » était considérablement plus élevé à Pond Inlet qu'à Repulse Bay.

Tableau 6. Emploi et revenu des ménages, 1997

	Repulse Bay	Pond Inlet
Adultes (de 15 ans ou plus) qui mangent habituellement à la maison (n)	201	338
Pourcentage tirant un revenu de la vente de fourrures ou de peaux de phoque	10	2
Pourcentage tirant un revenu de la sculpture ou des produits de l'artisanat	15	5
Pourcentage ayant un emploi ou une entreprise	29	27
Ménages ayant fourni de l'information sur les sources de revenu (n)	63	120
Pourcentage des ménages tirant un revenu de la vente de fourrures ou de peaux de phoque	32	5
Pourcentage des ménages tirant un revenu de la sculpture ou des produits de l'artisanat	46	12
Pourcentage des ménages dont un membre a un emploi ou une entreprise	70	61
Pourcentage des ménages dont un membre tire un revenu d'au moins une des activités ci-dessus	92	69
Femmes dans des familles ayant reçu de l'assurance-emploi le mois précédent (n)	4	17
Pourcentage de femmes dans des familles ayant reçu de l'assurance-emploi le mois précédent	6	13
Femmes dans des ménages ayant fourni de l'information sur le revenu familial du mois précédent (nombre total)	69	121
Femmes dans des familles ayant reçu de l'aide sociale le mois précédent (n)	37	54
Pourcentage de femmes dans des familles ayant reçu de l'aide sociale le mois précédent	54	45
Femmes dans des familles n'ayant pas reçu d'aide sociale le mois précédent (n)	32	67
Pourcentage de femmes dans des familles n'ayant pas reçu d'aide sociale et ayant un revenu de :		
1 500 $ ou moins	13	31
1 501 $ à 2 000 $	7	10
2 001 $ à 2 500 $	20	7
2 501 $ à 3 000 $	4	2
3 001 $ à 4 000 $	1	4
> 4 000 $	0	2
Femmes dans des familles ayant fourni de l'information sur le Hunter Support Program (nombre total)	64	130
Pourcentage des familles recevant de l'aide du Hunter Support Program	25	9

Tableau 7. Répartition des femmes par groupe socio-économique, 1997

	Repulse Bay	Pond Inlet
Femmes classées par groupe socio-économique (N total)	69	121
Ont reçu de l'aide sociale le mois précédent (%)	54	45
Faible salaire* (%)	28	43
Relativement à l'aise (%)	19	12

* Familles à faible salaire : non bénéficiaires d'aide sociale, 1, 2 ou 3 membres et revenu mensuel < 1 500 $; 4 ou 5 membres et revenu mensuel < 2 000 $; et 6 membres ou plus et revenu mensuel < 2 500 $.

Dans les deux collectivités, une moyenne d'environ trois adultes et trois enfants mangeaient habituellement à la maison en 1997 (tableau 8). Le loyer mensuel moyen déclaré pour les familles ne recevant pas d'aide sociale était de 324 $ à Repulse Bay et de 310 $ à Pond Inlet.

Tableau 8. Composition des ménages et nombre de personnes qui mangent habituellement à la maison

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Nombre de ménages dans l'échantillon	49	63	100	104	121
Ménages ayant fourni de l'information sur la taille du ménage		63			120
Taille moyenne des ménages		6,0			5,6
Ménages ayant fourni de l'information sur le nombre d'adultes et d'enfants qui mangent à la maison	49	63	100	100	121
Nombre moyen d'adultes qui mangent à la maison	3,9	3,2	2,7	3,2	2,8
Nombre moyen d'enfants qui mangent à la maison	3,7	3,3	2,6	3,0	2,8

État de santé général et mode de vie

Évaluation personnelle de l'état de santé

Par rapport à 1992, l'état de santé autodéclaré s'est singulièrement détérioré à Repulse Bay, tandis qu'il s'est amélioré sensiblement à Pond Inlet (tableau 9). Le pourcentage de femmes de Pond Inlet qui qualifiaient leur santé d'« excellente » était trois fois plus élevé qu'en 1992. En 1997, seulement 3 % des femmes de Repulse Bay, comparativement au tiers des femmes de Pond Inlet, ont qualifié leur santé d'« excellente ». Environ un cinquième des femmes des deux collectivités qualifient toujours leur santé de « passable » ou de « mauvaise ». Par contre, l'Enquête nationale sur la santé de la population de 1996-1997 indiquait que 28 % des Canadiennes du même groupe d'âge qualifiaient leur santé d'« excellente » et que seulement 6 % la considéraient « passable » ou « mauvaise »[9].

Tableau 9. Évaluation personnelle de l'état de santé

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Nombre total	60	71	115	123	135
Pourcentage de femmes qualifiant leur santé de :					
Excellente	21	3	11	16	33
Très bonne	19	10	13	17	15
Bonne	37	66	37	44	33
Passable	19	16	34	22	19
Mauvaise	3	6	4	2	2

Problèmes de santé, femmes enceintes et femmes qui allaitent

En 1997, nous nous sommes renseignés auprès des femmes au sujet d'une série de problèmes de santé. Nous avons demandé à ces dernières si le médecin ou l'infirmière les avait informées qu'elles avaient l'un ou l'autre de ces problèmes. Seize pour cent des femmes de chaque collectivité ont signalé une affection autre que les allergies alimentaires et la difficulté de digérer le lait (tableau 10). À Repulse Bay, les femmes ont signalé les problèmes suivants : difficulté de digérer le lait (4), allergies alimentaires (4), anémie (2), maladie du rein (2), bronchite chronique (2), cancer (2), diabète (1),

hypertension artérielle (1), maladie cardiaque (1), ulcères (1) et autres (6). À Pond Inlet, les problèmes déclarés étaient les suivants : difficulté de digérer le lait (11), allergies alimentaires (8), hypertension artérielle (6), ulcères (4), anémie (3), diabète (2), maladie cardiaque (2), cirrhose (1), maladie du rein (1), cancer (1) et autres (7).

Le pourcentage de répondantes déclarant un problème de santé a augmenté à Repulse Bay depuis 1992. Toutefois, en 1992, seules les femmes disant avoir été informées par le médecin ou l'infirmière qu'elles avaient un problème de santé ont été interrogées sur leur affection particulière. Par conséquent, les données de 1992 pourraient avoir sous-estimé la prévalence de la difficulté de digérer le lait et des allergies alimentaires, ainsi que le pourcentage des répondantes souffrant de toute autre affection.

Environ le quart des répondantes à Repulse Bay et le tiers à Pond Inlet étaient enceintes ou allaitaient, la proportion des mères allaitantes étant relativement plus élevée que celle des femmes enceintes dans les deux collectivités. Par rapport à 1992, le pourcentage des mères allaitantes a presque doublé à Repulse Bay, tandis qu'il a fléchi légèrement à Pond Inlet.

Tableau 10. Femmes déclarant un problème de santé, femmes enceintes et femmes qui allaitent

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Nombre de répondantes	62	71	116	123	136
Femmes déclarant une affection autre que les allergies alimentaires et la difficulté de digérer le lait (%)	10	16	14	11	16
Grossesse (nombre total)	60	65	113	123	132
Oui (%)	8	11	8	12	8
Allaitement maternel (nombre total)	62	67	111	120	132
Oui (%)	10	18	30	23	24

Indice de masse corporelle (IMC)

Un IMC de plus de 27 est associé à un risque accru de maladie cardiovasculaire, tandis qu'un IMC de 20 à 25 est considéré comme « acceptable ». L'IMC moyen à Pond Inlet était de 25,3, comparativement à 24,7 en 1992 (tableau 11). À Repulse Bay, toutefois, l'IMC moyen est passé de 27,0 à 28,5. Depuis 1992, le pourcentage des femmes ayant un IMC supérieur à 27 s'est accru de façon significative dans les deux collectivités, atteignant un taux alarmant de 48 % des femmes à Repulse Bay, et de 32 % des femmes à Pond Inlet. En 1996-1997, l'estimation comparable pour les femmes canadiennes âgées de 15 à 44 ans, à l'exception de celles des territoires, était de 16 %[10].

Tableau 11. Indice de masse corporelle (IMC)

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
IMC* (nombre total)	54	56	96	94	98
< 20,0 (%)	9	2	8	7	2
20,0 - 24,9 (%)	35	30	48	57	46
25,0 - 27,0 (%)	19	20	26	15	20
> 27,0 (%)	37	48	18	20	32
IMC moyen (kg/m^2)	27,0	28,5	24,7	24,7	25,3

* À l'exception des femmes enceintes et celles qui n'ont pas fourni l'information sur leur taille et poids.

Nombre de naissances et poids à la naissance

Les répondantes de Repulse Bay avaient eu, au cours des deux années précédentes, 22 enfants d'un poids moyen à la naissance de 3 195 grammes. À Pond Inlet, pendant la même période, les répondantes avaient donné naissance à 46 enfants d'un poids moyen à la naissance de 3 160 grammes.

Le pourcentage d'enfants ayant un poids à la naissance de moins de 2 500 grammes était de 9,1 % à Repulse Bay et de 15,2 % à Pond Inlet. Bien que les répondantes aient été invitées à indiquer si elles avaient eu des enfants au cours des deux années précédentes et, dans l'affirmative, quel était leur poids à la naissance, nous ne savons pas si elles ont inclus les nouveau-nés à faible poids à la naissance qui n'ont pas

survécu. Il est possible que ces nouveau-nés n'aient pas été pris en compte dans cette question, mais nous avons jugé qu'il aurait été trop indiscret de demander des précisions. En 1993, l'incidence des insuffisances pondérales à la naissance était de 4,9 % dans la région du Keewatin et de 7,7 % dans la région de Baffin[11]. Par comparaison, en 1996, l'incidence des insuffisances pondérales à la naissance était de 5,7 % au Canada et de 5,5 % dans les T.N.-O.[12].

Les nouveau-nés ayant un poids élevé à la naissance (4 000 grammes ou plus) représentaient 13,6 % des naissances à Repulse Bay et 4,3 % à Pond Inlet. Les taux correspondants en 1993 étaient de 15,3 % dans le Keewatin et de 9,3 % dans la région de Baffin[11]. En 1996, l'incidence des naissances d'enfants à poids élevé était de 15,4 % dans les T.N.-O. et de 12,4 % au Canada[12].

Les insuffisances ou excédents pondéraux à la naissance constituent un risque pour la santé du nouveau-né. Le faible poids à la naissance est associé à un taux élevé de mortalité néonatale précoce. Il accroît le risque de carences de développement, d'infirmité motrice cérébrale, de retard mental et de faible potentiel intellectuel, et expose l'enfant à un plus grand danger d'infections respiratoires[13 14 15 16]. Le poids élevé à la naissance est fortement associé à l'obésité maternelle et, dans une moindre mesure, au diabète gestationnel[17]. Le diabète gestationnel comporte des dangers importants pour l'enfant et la mère et accroît le risque, pour celle-ci, d'être atteinte de diabète non insulinodépendant à un âge plus avancé[18 19 20]. L'excédent pondéral à la naissance est clairement associé à des taux de mortalité accrus pour les mères et les nouveau-nés[21].

Tabagisme

Le tabagisme est un important facteur de risque associé aux maladies cardiovasculaires et au cancer du poumon, de l'oesophage et du rein[22]. L'usage du tabac durant la grossesse est le principal facteur de risque « évitable » ayant un lien clairement démontré avec l'insuffisance pondérale à la naissance[16], et l'une des causes des foetus « petits pour l'âge gestationnel », des accouchements prématurés, des avortements spontanés, du syndrome de détresse respiratoire et de la mort subite du nourrisson. Les effets à long terme comprennent de plus faibles facultés cognitives et un retard de croissance[23].

In 1997, les taux de tabagisme demeuraient beaucoup plus élevés dans les deux collectivités que chez les Canadiennes en général. À Repulse Bay, le taux est passé de 76 % en 1992 à 83 % (tableau 12, figure 2). À Pond Inlet, 84 % des femmes fumaient en 1997. Ce taux était légèrement inférieur à celui de 1992, mais plus haut qu'en 1993.

À Pond Inlet, le taux de tabagisme était un peu plus faible qu'en 1992 parmi les femmes enceintes ou qui allaitent. Toutefois, les deux tiers des femmes enceintes ou qui allaitent à Repulse Bay et près de 80 % à Pond Inlet fumaient. En 1993, le gouvernement des Territoires du Nord-Ouest indiquait que 81 % des femmes inuites fumaient[11]. Par contre, seulement 28 % des Canadiennes fumaient en 1995, et parmi les femmes enceintes, la proportion n'était que de 16 %[24].

Depuis 1992, l'âge moyen auquel les femmes commencent à fumer (12 ans et 14 ans) n'a pas changé, mais il semble y avoir moins de femmes à Repulse Bay qui fument au moins 25 cigarettes par jour.

Tableau 12. Tabagisme

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Nombre total	60	69	116	123	135
Fume actuellement (%)	76	83	89	79	84
Tous les jours (%)	65	74	84	77	79
Occasionnellement (%)	11	9	5	3	5
Ex-fumeuse (%)	2	9	4	3	4
N'a jamais fumé (%)	23	9	7	18	13
Âge moyen auquel les répondantes ont commencé à fumer (nombre total)	50	62	103	96	117
Âge moyen (ans)	14	14	12	12	12
Nombre de cigarettes par jour (nombre total)	47	57	100	95	114
Pourcentage de fumeuses déclarant le nombre de cigarettes suivant :					
Moins de 11	58	61	52	40	49
11-24	34	37	39	46	43
25+	9	2	10	14	8

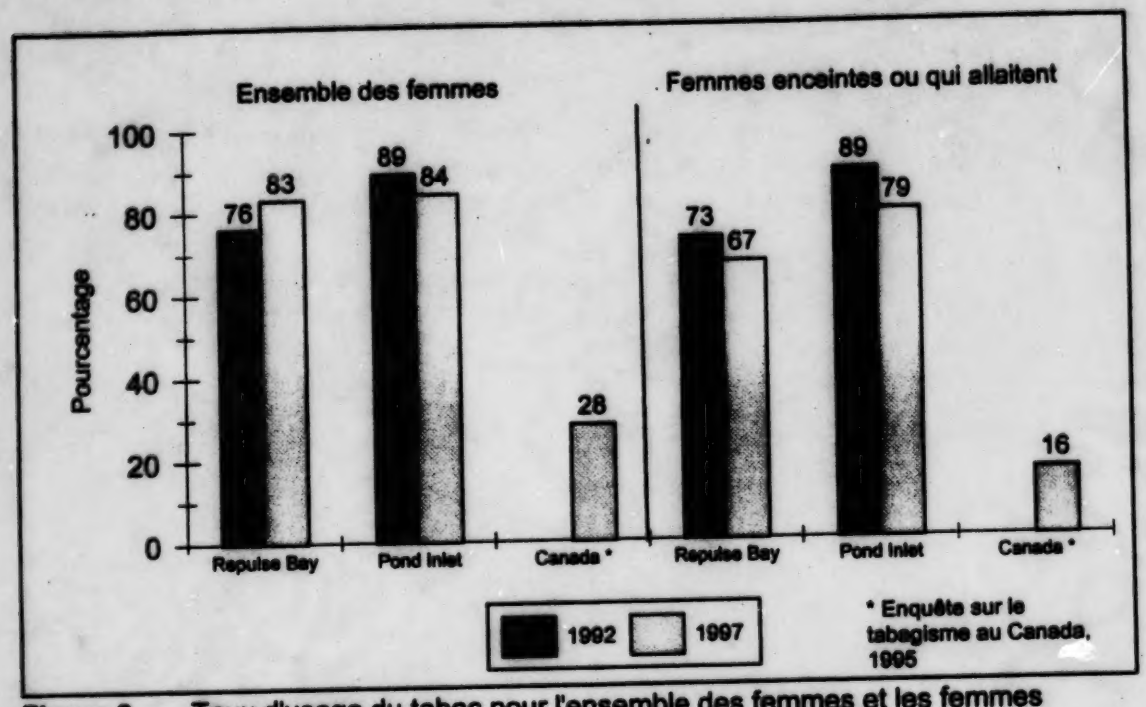

Figure 2. Taux d'usage du tabac pour l'ensemble des femmes et les femmes enceintes ou qui allaitent, Repulse Bay et Pond Inlet, 1992 et 1997

Degré d'activité

La plupart des femmes étaient modérément actives et dépensaient davantage d'énergie quand elles étaient « parties sur les terres » pour chasser ou pêcher. Les femmes de Pond Inlet étaient en général plus actives que celles de Repulse Bay (tableau 13). Ce résultat n'est pas surprenant, car Pond Inlet a un relief plus accidenté que Repulse Bay.

Depuis 1992, le temps « passé sur les terres » n'a pas beaucoup varié à Repulse Bay. Toutefois, par rapport à 1992, moins de femmes à Pond Inlet avaient chassé ou pêché. Environ la moitié des femmes de Pond Inlet ont déclaré ne pas l'avoir fait au cours de l'année écoulée, tandis qu'environ 30 % seulement avaient rapporté la même chose en 1992. Cette variation reflète peut-être un changement de la structure sociale (p. ex. le fait que plus de femmes occupent des emplois de bureau). En 1997, il y avait plus de femmes à Repulse Bay qu'à Pond Inlet qui passaient du temps sur les terres.

Tableau 13. Degré d'activité autodéclaré

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Degré d'activité dans le village (nombre total)	60	70	113	122	135
Pourcentage déclarant qu'elles :					
sont habituellement assises, marchent peu	15	17	16	15	16
se tiennent debout, marchent beaucoup, ne portent pas de charges lourdes	55	54	40	37	40
soulèvent/transportent des charges légères, grimpent des pentes, montent des escaliers	18	19	25	34	30
font de gros travaux ou portent des charges lourdes	7	3	10	4	6
ne savent pas	7	7	11	10	9
Temps passé sur les terres au cours de la dernière année (nombre total)	60	70	115	122	136
Pourcentage déclarant avoir passé les périodes suivantes :					
Aucune	31	34	29	59	57
< 1 mois	40	37	47	28	32
1 mois	16	19	9	9	8
2 - 3 mois	11	4	10	3	2
4 mois ou plus	2	6	3	1	2
Degré d'activité sur les terres (nombre total)	43	48	82	50	60
Pourcentage déclarant qu'elles :					
sont habituellement assises, marchent peu	0	6	10	6	10
se tiennent debout, marchent beaucoup, ne portent pas de charges lourdes	70	52	34	36	42
soulèvent/transportent des charges légères, grimpent des pentes, montent des escaliers	21	27	32	42	35
font de gros travaux ou portent des charges lourdes	7	6	19	6	10
ne savent pas	2	8	5	10	3

Nous n'avons pu mettre en évidence aucune relation entre l'IMC et le degré d'activité autodéclaré. Toutefois, il s'agit d'une question qui fait intervenir les perceptions à l'égard du degré d'activité et dont les résultats ne peuvent être considérés comme une mesure objective de l'activité physique.

Inquiétude relative à différents problèmes sociaux

Les participantes ont été invitées à indiquer leur degré d'inquiétude (« pas préoccupée », « un peu préoccupée », « extrêmement préoccupée ») relativement à différents problèmes sociaux, y compris « le manque d'emplois dans la collectivité » (tableaux 14 et 15).

Tableau 14. Pourcentage de répondantes qui ne sont « pas préoccupées » par différents problèmes sociaux

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Nombre total	62	71	115	122	136
Alcoolisme ou toxicomanies (%)	66	76	36	38	51
Manque d'argent pour la nourriture (%)	23	32	17	19	29
Impossibilité d'obtenir des aliments locaux (%)	55	70	60	69	61
Disponibilité des aliments locaux (%)	61	65	54	67	60
Violence familiale (%)	65	76	38	44	58
Manque d'emplois dans la collectivité (%)		18			11

Tableau 15. Pourcentage de répondantes qui sont « extrêmement préoccupées » par différents problèmes sociaux

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Nombre total	62	71	115	122	136
Alcoolisme ou toxicomanies (%)	10	13	28	30	18
Manque d'argent pour la nourriture (%)	40	39	42	56	39
Impossibilité d'obtenir des aliments locaux (%)	10	16	12	8	10
Disponibilité des aliments locaux (%)	18	18	15	13	11
Violence familiale (%)	13	14	31	27	18
Manque d'emplois dans la collectivité (%)		66			63

Dans les deux collectivités, moins de répondantes qu'auparavant s'inquiétaient de ne pas avoir assez d'argent pour la nourriture. Néanmoins, quelque 40 % étaient extrêmement préoccupées par ce problème. Le seul problème causant une plus grande inquiétude était le manque d'emplois dans la collectivité. Environ les deux tiers des femmes étaient extrêmement inquiètes à cet égard. L'alcoolisme et les toxicomanies, ainsi que la violence familiale, étaient une source d'inquiétude pour environ la moitié des femmes de Pond Inlet, contre seulement le quart à Repulse Bay, mais le degré d'inquiétude semble s'être atténué à Pond Inlet depuis 1992. Entre 35 % et 40 % des femmes étaient préoccupées par la disponibilité des aliments locaux, mais seulement 18 % des femmes de Repulse Bay et 11 % de celles de Pond Inlet étaient extrêmement inquiètes à ce sujet.

Sécurité alimentaire

L'« insécurité » alimentaire est un problème qui retient de plus en plus l'attention des nutritionnistes du Canada et des États-Unis, et sa mesure est devenue prioritaire pour de nombreux organismes de santé canadiens et américains[5 25 26]. L'insécurité alimentaire est définie comme « la disponibilité limitée ou incertaine d'aliments sains et adéquats du point de vue nutritif, ou la capacité limité ou incertaine de se procurer des aliments acceptables par des moyens socialement acceptables »[27 28].

L'information sur la sécurité alimentaire a été obtenue seulement des répondantes qui font généralement les achats de nourriture pour le ménage. C'était le cas de la majorité des femmes interviewées. Dans les autres cas, la principale personne s'occupant des achats de nourriture répondait à cette section du questionnaire.

Perceptions au sujet de la sécurité alimentaire

Les perceptions générales à l'égard de la sécurité alimentaire étaient semblables dans les deux collectivités (tableau 16). Environ la moitié des répondantes étaient d'avis que la plupart des gens de la collectivité (qu'ils reçoivent ou non de l'aide sociale) n'ont pas les moyens d'acheter suffisamment de nourriture pour subvenir aux besoins de leur famille. Il s'agit d'une amélioration dans les deux collectivités, notamment à Pond Inlet où 70 % des femmes, en 1992, avaient cette impression. À Pond Inlet, les femmes membres de familles bénéficiaires de l'aide sociale semblaient avoir une perception plus positive de l'abordabilité de la nourriture, tant pour les ménages recevant de l'aide sociale que pour la collectivité en général. À Repulse Bay, il n'y avait pas de différence entre les répondantes de familles recevant de l'aide sociale et les autres répondantes pour ce qui est de la perception de l'abordabilité.

Tableau 16. Perceptions au sujet de la sécurité alimentaire dans la collectivité

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
La plupart des membres de la collectivité ont les moyens d'acheter suffisamment de nourriture pour les besoins de leur famille (nombre total)	48	62	79	95	117
D'accord (%)	35	47	30	28	49
En désaccord (%)	65	53	70	72	51
La plupart des familles de la collectivité qui sont bénéficiaires de l'aide sociale ont les moyens d'acheter suffisamment de nourriture pour les besoins de leur famille (nombre total)		62			118
D'accord (%)		45			49
En désaccord (%)		55			51
La plupart des familles de la collectivité ont accès à des aliments locaux toute l'année (nombre total)	48	62	79	99	117
D'accord (%)	63	81	87	95	84
En désaccord (%)	38	19	13	5	16

Plus de 80 % des répondantes des deux collectivités avaient l'impression que la plupart des familles ont accès à des aliments locaux toute l'année. L'accès aux aliments locaux semblait être une moins grande source d'inquiétude à Repulse Bay en 1997 que ce ne l'était au printemps 1992.

Capacité de nourrir la famille comparativement à cinq ans plus tôt

Parmi les personnes s'occupant des achats de nourriture et qui avaient une opinion sur la variation de l'abordabilité de la nourriture, environ la moitié à Repulse Bay et 40 % à Pond Inlet croyaient qu'elles avaient une *moins grande capacité* de nourrir leur famille comparativement à cinq ans plus tôt (tableau 17). La variation du coût de la nourriture est la principale raison invoquée pour expliquer cette détérioration. Environ 40 % n'ont perçu aucun changement. Quelque 10 % seulement des personnes ayant une opinion à Repulse Bay, et environ 20 % à Pond Inlet, croyaient qu'il était plus facile de nourrir leur famille. Dans ces cas, l'amélioration était principalement attribuée à la variation du revenu. À Repulse Bay, une des cinq femmes qui trouvaient plus facile de nourrir leur

famille a attribué cette amélioration au Hunter Support Program, tandis que personne à Pond Inlet n'a mentionné ce programme comme facteur favorable.

Tableau 17. Capacité de nourrir la famille comparativement à cinq ans plus tôt

	Repulse Bay		Pond Inlet	
	Nombre	%	Nombre	%
Capacité de nourrir la famille comparativement à cinq ans plus tôt (nombre total)	63		120	
Capacité accrue de nourrir la famille	5	12	19	19
Moins grande capacité de nourrir la famille	22	54	38	39
Pas de changement	14	34	41	42
Ne sait pas	22		22	
Raisons pour une capacité ACCRUE (nombre total)*	5		19	
Variation du coût de la nourriture	0	0	1	5
Variation des prestations d'aide sociale	0	0	1	5
Variation du revenu	3	60	12	60
Variation du loyer	0	0	2	10
Variation de la taille de la famille	0	0	2	10
Aide du Hunter Support Program	1	20	0	0
Autre raison	1	20	2	10
Total	5	100	20	100
Raisons pour une MOINS GRANDE capacité (nombre total)*	22		38	
Variation du coût de la nourriture	16	52	20	36
Variation des prestations d'aide sociale	2	6	4	7
Variation du revenu	2	6	7	13
Variation du loyer	2	6	5	9
Variation de la taille de la famille	9	29	15	27
Autre raison	0	0	5	9
Total	31	100	56	100

* Chaque répondante pouvait indiquer jusqu'à trois raisons

Insuffisance des aliments et insécurité alimentaire

En 1997, environ la moitié des femmes disaient avoir manqué de nourriture à la maison au cours du dernier mois (tableau 18). À Repulse Bay, il s'agit d'une amélioration importante par rapport à 1992, car deux tiers des ménages avaient alors signalé ce

problème. À Pond Inlet, on note peu de changement par rapport 1992, mais une grande amélioration par rapport à 1993.

À Repulse Bay, un pourcentage plus élevé de femmes appartenant à des familles recevant de l'aide sociale ont déclaré n'avoir pas eu assez de nourriture à la maison, comparativement aux deux autres groupes socio-économiques. À Pond Inlet, les pourcentages les plus élevés ont été observés chez les femmes des catégories « aide sociale » et « faible salaire » (tableau 19).

Tableau 18. Insuffisance et insécurité alimentaire déclarées

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Pas assez de nourriture à la maison au cours du dernier mois (nombre total)	61	71	91	115	133
Oui (%)	66	48	54	67	53
Non (%)	28	39	44	31	41
Ne sait pas (%)	7	13	2	2	5
Ont manqué d'argent pour acheter de la nourriture (nombre total)	61	71	93	116	133
Oui (%)	98	82	87	88	81
Non (%)	2	14	12	12	17
Ne sait pas (%)		4	1		2
Nombre de femmes ayant indiqué à quelle fréquence elles ont manqué d'argent pour la nourriture durant la dernière année (nombre total)	45	40	61	78	79
Pourcentage ayant répondu :					
moins d'une fois par mois	4	25	15	6	9
une fois par mois	33	45	16	24	27
de 2 à 4 fois par mois	49	30	53	62	56
plus de 4 fois par mois	13	0	16	8	9

Tableau 19. Répartition par groupe socio-économique des femmes dans des ménages qui n'avaient « pas assez de nourriture à la maison au cours du dernier mois », 1997

Groupe socio-économique	Repulse Bay			Pond Inlet		
	Oui	Non	Total	Oui	Non	Total
Aide sociale	19	11	30	28	19	47
Faible salaire	8	9	17	32	20	52
Relativement à l'aise	5	8	13	3	12	15
Total	32	28	60	63	51	114
			p=,27			p=,01

Plus de 80 % des femmes appartenaient à des ménages déclarant avoir manqué d'argent pour la nourriture au cours de la dernière année (tableau 18). Moins de femmes des deux collectivités étaient dans cette situation en 1997 qu'en 1992. Parmi les répondantes qui ont indiqué la fréquence des pénuries, environ le tiers à Repulse Bay et environ les deux tiers à Pond Inlet ont signalé avoir manqué d'argent au moins deux fois par mois pendant la dernière année. Les familles recevant de l'aide sociale et les familles à faible salaire ont déclaré avoir manqué d'argent plus souvent que les familles relativement à l'aise (p<,01) (tableau 20). Toutefois, même parmi ce dernier groupe, certaines familles des deux collectivités ont indiqué avoir manqué d'argent pour acheter de la nourriture.

Tableau 20. Répartition par groupe socio-économique des femmes dans des ménages ayant « manqué d'argent pour acheter de la nourriture » (pour Repulse Bay et Pond Inlet combinés)

Groupe socio-économique	Oui	Non	Total
Aide sociale	80	7	87
Faible salaire	60	11	71
Relativement à l'aise	14	13	27
Total	154	31	185

Pour régler le problème, environ deux tiers des ménages demandaient un crédit supplémentaire au gérant du magasin. Par rapport à 1992, il s'agit d'une forte augmentation du nombre de familles recourant à cette solution à Pond Inlet (tableau 21). De plus, en 1997, plus du tiers des familles de Pond Inlet ont indiqué qu'en pareil cas, elles « se passaient de nourriture », contre seulement 22 % en 1992. Il semble que ce choix soit beaucoup plus fréquent à Pond Inlet qu'à Repulse Bay. Environ le tiers des familles de Repulse Bay et la moitié des familles de Pond Inlet empruntaient des aliments de base à des membres de la famille ou à des amis quand elles manquaient d'argent pour acheter de la nourriture. Cette pratique s'inscrit dans la tradition inuite, mais elle pourrait imposer, dans une économie de marché, un lourd fardeau aux ménages considérés comme plus aisés.

Tableau 21. Solutions au problème de manque d'argent pour la nourriture

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Nombre ayant indiqué un moyen de faire face au problème	47	53	68	91	95
Pourcentage ayant répondu :					
Demander plus d'argent sous forme d'aide sociale	11		22	35	14
Demander un crédit additionnel au gérant du magasin	79	64	25	40	69
Emprunter des aliments de base à des membres de la famille ou des amis	53	36	60	42	49
Aller à la chasse ou à la pêche	17	13	32	13	15
Demander de l'aide du médecin ou de l'infirmière		2		1	1
Se passer de nourriture	4	6	22	8	37
Fabriquer des sculptures ou des produits d'artisanat pour les vendre	19	30	13	15	11
Autre moyen		9	3	16	8

Note : Certaines répondantes ont indiqué plus d'un moyen.

Accès aux aliments locaux

Plus de 90 % des femmes de Repulse Bay et 85 % des femmes de Pond Inlet avaient accès à des aliments locaux toute l'année (tableau 22). À Repulse Bay, l'emploi du chasseur et le manque d'argent pour l'essence ou les réparations de la motoneige étaient les principaux obstacles à l'accès aux aliments locaux, tandis qu'à Pond Inlet, les plus importants obstacles mentionnés étaient le fait de ne pas avoir de motoneige ou de n'avoir pas les moyens de payer l'essence.

Tableau 22. Répondantes déclarant avoir accès à des aliments locaux

	Repulse Bay	Pond Inlet	
	1997	1993	1997
Accès à des aliments locaux toute l'année (N total)	71	114	134
Oui (%)	92	89	85
Non (%)	3	9	10
Ne sait pas (%)	6	2	4

Formation en nutrition

Neuf pour cent des femmes de Repulse Bay et 22 % des femmes de Pond Inlet ont indiqué avoir reçu une formation nutritionnelle quelconque au cours des cinq dernières années. La nature de cette formation n'a pas été approfondie.

Profils de consommation des aliments

Aliments locaux

Selon le rappel de 24 heures, la consommation quotidienne moyenne de l'ensemble des aliments locaux en 1997 était de 139 grammes à Repulse Bay et de 229 grammes à Pond Inlet (tableau 23). Tant en 1992 qu'en 1997, la consommation d'aliments locaux était passablement plus élevée à Pond Inlet qu'à Repulse Bay. La consommation moyenne d'aliments locaux à Pond Inlet ne présentait pas de variation statistiquement significative entre 1992 et 1997, bien que la moyenne ait légèrement baissé en 1997. À Repulse Bay, la quantité moyenne semble être beaucoup plus petite qu'en 1992, mais compte tenu de la faible taille de l'échantillon et de l'importante variation de la consommation d'une personne à l'autre, il n'est pas possible d'affirmer avec une certitude statistique que la consommation d'aliments locaux a diminué dans cette collectivité (p=,16). La moyenne plus basse en 1997 pourrait être due simplement au hasard.

Le rappel de 24 heures et le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments semblent tous deux indiquer une baisse de la quantité totale de viande, gibier à plumes et poisson locaux consommée à Repulse Bay. Toutefois, puisque l'apport énergétique des aliments locaux varie énormément, il pourrait être plus utile, comme mesure du changement, de comparer les valeurs énergétiques plutôt que les quantités.

Tableau 23. Consommation quotidienne moyenne (grammes) d'aliments locaux : rappel de 24 heures

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Nombre total	62	71	116	123	136
Viande de caribou, fraîche ou congelée	120	93	163	143	111
Caribou, séché			6	2	1
Ours polaire	43				2
Lapin				1	
Viande de phoque, fraîche ou congelée	25		22	36	20
Morse, frais ou rassis			13	5	6
Muktuk, cru		4	28	2	32
Muktuk, rassis			9	13	
Viande, total	188	97	241	202	171
Oies					15
Gibier à plumes, total					15
Omble chevalier, frais ou congelé	15	37	24	8	40
Flétan				2	
Poisson, total	15	37	24	11	40
Foie de phoque				1	
Foie, total				1	
Viande, gibier à plumes, poisson, total	203	133	265	214	227
Graisse de caribou			0,4		1,9
Graisse/petit lard de narval, rassis				1,0	
Graisse de morse		6,0		0,2	
Graisse, total		6,0	0,4	1,2	1,9
Aliments locaux, total	203	139	266	215	229

Sur le plan énergétique, il n'y a pas de preuve statistique d'une baisse de la consommation d'aliments locaux à Repulse Bay (p=,34), mais il y a des indications d'une réduction de la consommation de viande, de gibier à plumes et de poisson locaux (p=,09). Les graisses locales ne seraient pas normalement considérées comme distinctes de la viande et, par conséquent, il est préférable d'examiner les changements de l'apport énergétique tiré de l'ensemble des aliments locaux.

Selon le rappel de 24 heures, il n'y a pas de preuve d'une diminution de la consommation d'aliments locaux à Pond Inlet, tant en quantité qu'en apport d'énergie. Par contre, le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments semble indiquer une baisse dans les deux collectivités depuis 1992 (tableau 24).

Aussi bien le rappel de 24 heures que le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments indiquent que le caribou, suivi de l'omble chevalier et du muktuk, sont les principaux aliments locaux. Les deux outils d'évaluation montrent une consommation plus élevée de muktuk et de phoque à Pond Inlet qu'à Repulse Bay (tableaux 23 et 24). Bien que le rappel de 24 heures ne révèle aucune consommation de phoque et d'ours polaire à Repulse Bay, le questionnaire sur la fréquence de consommation indique que ces deux animaux ont servi de nourriture le mois précédent, bien qu'en moindre quantité qu'à Pond Inlet. Le questionnaire sur la fréquence de consommation laisse croire par ailleurs que les femmes mangent une plus grande variété d'aliments locaux que ne l'indique le rappel de 24 heures, notamment des viandes rassises ou des graisses provenant du phoque, du morse, du muktuk et de l'omble chevalier, ainsi que de petites quantités de lapin, de caribou séché, de lagopède et d'autres espèces de poisson (truite, flétan, corégone).

Dans le rappel de 24 heures, les femmes de Repulse Bay ont indiqué avoir mangé en moyenne plus de graisses locales que celles de Pond Inlet. Toutefois, le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments indique que la consommation de graisses de mammifères marins au cours du dernier mois a été plus élevée à Pond Inlet qu'à Repulse Bay.

En ce qui touche les variations perçues de la consommation d'aliments locaux au cours des cinq dernières années, mentionnons qu'environ 30 % des femmes de Repulse Bay et 40 % de celles de Pond Inlet avaient l'impression qu'elles mangeaient plus de caribou, tandis que peu ont indiqué en manger moins (tableaux 25 et 26). Cette perception contredit les données du rappel de 24 heures et du questionnaire sur la fréquence de consommation. Dans les deux collectivités, les répondantes croyaient également que leur consommation de viande de phoque et de morse, ainsi que de muktuk, avait baissé, et elles avaient l'impression de manger moins de foie de caribou à Repulse Bay et moins de foie d'autres animaux à Pond Inlet. Dans les autres cas, la

Tableau 24. Consommation hebdomadaire moyenne (grammes) de certains aliments locaux : questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Aliment					
Caribou, frais/congelé/rassis, total	844	531	878	723	839
Caribou, séché	17	21	40	49	23
Boeuf musqué	0	0	0	0	1
Ours polaire	25	14	25	30	27
Lapin	4	1	5	8	5
Viande de phoque, fraîche		18			49
Viande de phoque, congelée		1			1
Viande de phoque, rassise		0			5
Viande de phoque, fraîche/congelée/rassise, total	90	19	355	107	55
Viande de phoque, séchée	4		4	0	
Viande de morse, rassise		7			37
Viande de morse, congelée		2			3
Viande de morse, fraîche/rassise, total	23	9	39	48	40
Muktuk, cru		57			51
Muktuk, rassis		23			37
Muktuk, total	110	79	374	30	88
Viande, total	1118	674	1720	995	1077
Lagopède	5	3	14	3	3
Oies, séchées	1	0	0	0	0
Oies/canards, frais/fumés	4	0	14	4	
Gibier à plumes, total	10	3	28	6	10
Omble chevalier, rassis		0			3
Omble chevalier, congelé		199			184
Omble chevalier, frais		88			64
Omble chevalier, frais/congelé/rassis, total	208	287	290	114	251
Omble chevalier, séché	9	7	15	0	6
Flétan	0	0	0	3	0
Truite, fraîche/fumée	0	7	0	1	1
Corégone	0	2	0	0	0
Poisson, total	217	304	306	117	259

Tableau 24. Consommation hebdomadaire moyenne (grammes) de certains aliments locaux : questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments (suite)

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Aliments					
Yeux (caribou, phoque, poisson)		0		17	2
Foie de bélouga		0			0
Foie de caribou		11			17
Foie de phoque		2			6
Foie de morse		0			0
Foie (caribou, phoque, morse)				19	
Foie, total		12		19	24
Viande, gibier à plumes, poisson locaux, total	1344	994	2054	1154	1371
Graisse/petit lard de bélouga		1			14
Graisse de caribou		55			48
Misirak		5			10
Graisse/petit lard de narval, rassis		0			17
Graisse d'ours polaire					7
Graisse/petit lard de phoque		3			28
Graisse de morse		5			14
Graisse (phoque, morse, ours polaire)				31	
Graisse, total		68		31	138
Aliments locaux, total	1344	1062	2054	1185	1509

consommation d'aliments locaux était demeurée relativement inchangée selon elles. Dans les deux collectivités, environ 15 % des femmes seulement mangeaient du foie de caribou et moins de 5 % mangeaient du rein de caribou. La proportion des femmes qui ne mangeaient pas de viande de phoque, de muktuk et de foie (autre que le foie de caribou) était plus élevée à Repulse Bay.

Tableau 25. Variations perçues de la consommation d'aliments locaux au cours des cinq dernières années, Repulse Bay, 1997

	N. total	N'en consomme pas	Augmentation	Diminution	Pas de changement
		%	%	%	%
Viande de caribou	71	0	31	7	62
Viande de phoque	71	30	7	13	51
Viande de morse	71	59	3	14	24
Viande de bélouga	71	97	1	0	1
Viande de narval	71	96	3	1	0
Omble chevalier	71	16	13	18	54
Foie de caribou	71	82	0	10	9
Foie d'autres animaux	71	73	4	6	17
Rein de caribou	71	96	0	3	1
Muktuk (bélouga, narval)	71	24	14	20	42
Petit lard ou graisse de phoque	71	69	1	11	18

Tableau 26. Variations perçues de la consommation d'aliments locaux au cours des cinq dernières années, Pond Inlet, 1997

	N. total	N'en consomme pas	Augmentation	Diminution	Pas de changement
		%	%	%	%
Viande de caribou	136	1	40	15	43
Viande de phoque	135	6	8	15	71
Viande de morse	135	64	2	8	26
Viande de bélouga	135	92	1	2	5
Viande de narval	135	82	2	2	14
Omble chevalier	136	10	14	17	59
Foie de caribou	136	85	2	4	9
Foie d'autres animaux	135	56	2	12	31
Rein de caribou	135	96	0	2	3
Muktuk (bélouga, narval)	134	10	5	17	67
Petit lard ou graisse de phoque	134	57	4	8	31

Produits laitiers

Ce groupe d'aliments contient seulement des produits laitiers achetés tels quels. Comme il exclut le fromage contenu dans la pizza, les repas de macaroni et fromage, les sandwichs au fromage emballés et les cheeseburgers, il sous-estime la consommation totale de fromage.

En 1997, les femmes des deux collectivités ont signalé une très faible consommation de ces aliments – un peu moins de la moitié d'une portion – comparativement aux deux à quatre portions suggérées pour les femmes dans les *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes*[29]. Les produits laitiers périssables demeurent plus populaires que les produits laitiers non périssables (tableau 27). À Repulse Bay, les produits laitiers les plus importants en ordre décroissant étaient le lait liquide 2 %, le lait évaporé, la crème glacée, le yogourt et le fromage fondu. À Pond Inlet, les principaux produits laitiers étaient le lait liquide 2 %, le yogourt, le lait évaporé, la crème glacée et le fromage fondu. Environ la moitié des femmes de Repulse Bay et le quart de celles de Pond Inlet ont indiqué qu'elles ne buvaient pas de lait liquide. Chez celles qui en boivent, on note peu de changement au cours des cinq dernières années (tableaux 35 et 36).

Tableau 27. Consommation quotidienne moyenne (grammes) des principaux produits laitiers : rappel de 24 heures

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Nombre total	62	71	116	123	136
Périssables					
Lait liquide, y compris au chocolat	13,4	18,2	24,7	34,9	20,5
Lait en poudre			0,2	0,3	0,2
Fromage, naturel (cheddar, mozzarella, parmesan)	0,4	1,8	4,7	2,5	1,6
Fromage fondu	2,1	2,0	0,6	1,6	3,4
Crème glacée	10,3	7,7	12,0	4,5	5,1
Yogourt		2,9	2,3		10,6
Non périssables					
Lait évaporé, non dilué	6,5	8,6	15,7	10,1	5,4

Viande, volaille, poisson, oeufs et substituts du commerce

La viande, la volaille et le poisson du commerce étaient beaucoup moins importants que les aliments locaux dans les deux collectivités. En 1997, la consommation totale moyenne de viande, volaille et poisson du commerce (y compris le poulet pané frit congelé) a été de 77 grammes à Repulse Bay et de 100 grammes à Pond Inlet (tableau 28). Le rappel de 24 heures et le questionnaire sur la fréquence de consommation ont tous deux révélé que le poulet pané frit congelé, les autres formes de poulet et le boeuf haché étaient les aliments les plus populaires de ce groupe (tableaux 28 et 29). En général, les viandes du commerce les plus fréquemment consommées contenaient peu de fer, mais beaucoup de graisses saturées.

Selon le rappel de 24 heures, le poulet pané frit congelé représentait, en 1997, environ 31 % du total de la viande, de la volaille et du poisson du commerce mangés à Repulse Bay, tandis que la proportion correspondante à Pond Inlet était de 44 %. Ce produit n'est plus admissible au Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste depuis août 1996. Entre 1992 et 1997, le prix d'un paquet de 900 grammes de morceaux assortis de poulet frit a augmenté d'environ 6 $ à Pond Inlet et d'environ 2 $ à Repulse Bay. En 1997, ce produit coûtait entre 16 $ et 19 $ à Pond Inlet et environ 12 $ à Repulse Bay. Le retrait de ce produit et d'autres mets cuisinés périssables du Programme en 1996 a influé davantage sur les prix à Pond Inlet, car les tarifs du fret aérien vers cette collectivité sont beaucoup plus élevés que les tarifs pour Repulse Bay.

Malgré ce coût plus élevé, le poulet pané frit congelé était la plus importante viande achetée au magasin. Selon le rappel de 24 heures, l'augmentation de la quantité moyenne consommée entre 1992 et 1997 n'était pas statistiquement significative. Le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments, toutefois, semble indiquer une baisse de la consommation de poulet frit depuis 1992 (tableau 29). De plus, en réponse à une question sur les variations de la consommation de certains aliments du commerce au cours des cinq dernières années (tableaux 35 et 36), 23 % des femmes de Repulse Bay et 35 % de celles de Pond Inlet ont indiqué qu'elles mangeaient moins de poulet frit, tandis que seulement 4 % ont déclaré en manger davantage. La diminution révélée par le questionnaire sur la fréquence de consommation à Pond Inlet entre 1993 et 1997 signifie peut-être que la consommation a monté après la réduction des tarifs du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste en juillet 1993, avant de fléchir en août 1996 quand ces produits n'y ont plus été considérés admissibles. Il se peut aussi que le questionnaire sur la fréquence de consommation de 1997 ait sous-estimé la consommation totale de poulet frit, car les

Tableau 28. Consommation quotidienne moyenne (grammes) des principaux produits de viande, volaille, poisson, oeufs et substituts du commerce : rappel de 24 heures

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Nombre total	62	71	116	123	136
Viande, volaille, poisson du commerce					
Périssables					
Poulet/dinde	9	15	15	8	11
Boeuf, haché ou galettes de boeuf congelées	14	7	10	10	18
Boeuf, bloc d'épaule/croupe/côtes croisées	7	1	11		
Bifteck d'aloyau	9		4	2	3
Côtelettes de porc	1	4	17	2	6
Spareribs	6	5	5		
Saucisses fumées		3	2	3	6
Viandes préparées emballées (saucisson de Bologne, jambon, salami, etc,)	8	3	1	2	1
Bâtonnets de poisson, congelés	3	5			2
Nutritifs périssables, total	58	45	65	30	47
Poulet pané frit congelé (Mets cuisinés périssables)	5	24	31	18	44
Viande, volaille, poisson du commerce, périssables (y compris le poulet frit), total	63	69	96	48	91
Non périssables					
Poisson, en conserve		3		2	2
Viandes préparées, en conserve	6	5	2	7	5
Non périssables, total	6	8	2	8	6
Viande, volaille, poisson du commerce (sauf le poulet frit)	64	53	67	38	53
Viande, volaille, poisson du commerce (y compris le poulet frit)	69	77	97	56	100
Oeufs	5	13	14	8	7
Substituts de viande					
Noix	4,6		2,7	1,3	0,5
Beurre d'arachides	0,5		0,1	0,4	0,3

Tableau 29. Consommation hebdomadaire moyenne (grammes) de viande, volaille et poisson du commerce : questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Poulet à griller/frire (poitrine, cuisse, aile), total	214	105	191	241	184
Bâtonnets de poisson, congelés	18	18	15	6	13
Galettes de boeuf, congelées	9	n.d.	70	66	n.d.
Boeuf, haché	87	108	118	132	128
Viandes préparées emballées (jambon, salami, etc.)	71	18	38	2	48
Côtelettes de porc	48	59	109	94	86
Bifteck d'aloyau	29	37	35	27	36
Saucisses fumées	66	98	66	107	118
Poulet pané frit congelé	107	76	221	261	139
Saumon rose, en conserve	49	32	15	14	10
Sardines, en conserve	19	3	26	30	10
Viandes préparées, en conserve	86	18	63	63	70

répondantes n'ont peut-être pas inclus les morceaux de poulet désossé. Puisque ces derniers ont vu leur popularité augmenter, la tendance qui se dégage du questionnaire sur la fréquence de consommation pourrait ne pas être représentative de la variation de la quantité totale de poulet frit consommée.

La consommation d'oeufs et de substituts de viande était peu élevée dans les deux collectivités.

Produits céréaliers

Ce groupe d'aliments comprend tous les produits panifiés et les céréales qui sont admissibles au Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste. Les produits sucrés prêts à consommer comme les gâteaux, muffins et gaufres congelées sont considérés comme des aliments de faible valeur nutritive et sont inclus dans la catégorie FVN.

La consommation quotidienne moyenne de l'ensemble des produits céréaliers en 1997 a été de 76 grammes à Repulse Bay et de 94 grammes à Pond Inlet. Depuis 1992, la consommation de produits céréaliers périssables a peu varié (tableau 30). Parmi les aliments périssables, le pain blanc et les petits pains sont les plus populaires. Aucune

consommation de pain à grains entiers n'a été signalée à Repulse Bay, tandis qu'à Pond Inlet, seule une faible quantité a été déclarée. La consommation de produits céréaliers non périssables a diminué depuis 1992, principalement en raison d'une baisse de la consommation de farine et, à Repulse Bay, de macaroni et de spaghetti. Il se peut que la consommation de macaroni signalée en 1992 à Repulse Bay ait été en partie attribuable à des repas de macaroni et fromage, que le présent rapport classe parmi les aliments divers. Parmi les aliments non périssables, la farine et le riz ont été les plus importants signalés à Repulse Bay, tandis que les pâtes alimentaires, le riz et la farine ont été les plus fréquemment cités à Pond Inlet.

Tableau 30. Consommation quotidienne moyenne (grammes) des principaux produits céréaliers : rappel de 24 heures

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Nombre total	62	71	116	123	136
Périssables					
Pain blanc/petits pains/bagels/muffins anglais	17	16	23	12	24
Pain, à grains entiers			-	1	1
Gruau d'avoine, cuit	5		3	3	3
Riz frit, congelé				4	
Périssables, total	22	16	27	19	28
Non périssables					
Craquelins	4	-	1	2	2
Biscuits Pilot	5	4	8	13	5
Farine	32	22	29	65	13
Céréales pour petit déjeuner, prêtes à consommer	2	4	4	4	3
Macaroni et spaghetti, cuits	60	8	21	16	24
Riz, cuit	7	18	8	13	16
Mélanges à petits pains/gâteaux/muffins/ crêpes	2	2	1	7	3
Non périssables, total	93	60	80	124	66

Note : « - » indique une valeur de moins de 0,5 gramme

Fruits et légumes

Dans les deux collectivités, la consommation déclarée de fruits et légumes était très faible (tableau 31). La consommation quotidienne moyenne de l'ensemble des fruits et légumes en 1997 était de 64 grammes (ou ½ portion) à Repulse Bay et de 164 grammes (environ 1 ⅓ portions) à Pond Inlet, soit beaucoup moins que les 5 à 10 portions suggérées dans les *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes*. Aucune augmentation statistiquement significative de la consommation de fruits et légumes n'a été enregistrée dans l'une ou l'autre des collectivités entre 1992 et 1997. Toutefois, pour les deux années, les femmes de Pond Inlet ont déclaré manger une quantité de fruits et légumes périssables notablement plus grande que les femmes de Repulse Bay. Le groupe Agrumes et tomates est celui qui présente le plus grand écart. En effet, une consommation de 39 grammes par jour a été signalée à Pond Inlet pour ce groupe, comparativement à seulement 6 grammes à Repulse Bay.

Le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments et le rappel de 24 heures ont tous deux révélé un fort lien positif entre le groupe socio-économique et la consommation de fruits et de légumes périssables à Pond Inlet. Selon le rappel de 24 heures, les femmes de cet endroit vivant dans des familles relativement à l'aise ont tiré, en moyenne, 209 calories de ces aliments, comparativement à 95 calories chez les familles bénéficiant de l'aide sociale et à 73 calories chez les familles à faible revenu (p=,01). On n'a découvert aucun lien entre ces variables à Repulse Bay.

Dans les deux collectivités, les fruits et légumes périssables plaisaient plus que les non périssables. Parmi les fruits et légumes périssables les plus populaires figurent les pommes de terre frites congelées, les oranges, les bananes, la macédoine de légumes congelée, le jus de fruit (seulement à Pond Inlet) et les pommes de terre fraîches (seulement à Repulse Bay). Le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments indique que les femmes mangent en moyenne plus de fruits et légumes, notamment d'agrumes et de tomates, à Pond Inlet qu'à Repulse Bay. Il confirme également la préférence pour les fruits et légumes périssables dans les deux collectivités, la popularité des pommes de terre frites et de la macédoine de légumes congelée, et la consommation d'une plus grande variété de fruits et légumes périssables à Pond Inlet qu'à Repulse Bay. Il semble indiquer, en outre, qu'il y a eu augmentation de la consommation de fruits et légumes périssables à Pond Inlet entre 1992 et 1997 (tableau 32).

Tableau 31. Consommation quotidienne moyenne (grammes) de fruits et légumes : rappel de 24 heures

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Nombre total	62	71	116	123	136
Périssables					
Jus de fruit, congelé, dilué/frais (pomme, orange)			28	13	27
Oranges/pamplemousses	2	5	9	5	14
Pommes	2	2	14	13	4
Bananes	6	6	6	8	11
Bleuets					8
Melon	15	1	1		1
Poires, fraîches		2	2		3
Autres fruits frais		3	7	2	4
Pommes de terre frites/rissolées, congelées	9	11	12	6	24
Pommes de terre, fraîches, cuites	5	5	14	5	1
Choux	3		-	1	1
Carottes, fraîches ou congelées	2	2	3	2	3
Concombres					3
Laitue, iceberg	1	1	1	1	2
Laitue, romaine					2
Oignons	4	2	4	3	2
Macédoine de légumes, congelée		3	12	1	12
Autres légumes frais/congelés	3	-	6	5	5
Périssables, total	50	43	117	63	126
Non périssables					
Jus de fruit, en conserve		7	8	18	17
Sauce/pâte de tomates, en conserve	-	3	12	4	13
Autres fruits en conserve ou séchés	2	2	8	1	2
Pommes de terre en purée instantanées, déshydratées	2	1	1	-	2
Pommes de terre, en conserve			-		
Maïs, en conserve	2	7	6	4	3
Autres légumes en conserve		2	5	6	2
Non périssables, total	5	22	40	34	40
Fruits et légumes, total	55	64	157	96	168

Note : « - » indique une consommation moyenne inférieure à 0,5 gramme

Tableau 32. Pourcentage de personnes signalant la consommation de certains fruits et légumes au cours du dernier mois : questionnaire sur la fréquence de consommation

Aliment	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
	%	%	%	%	%
Oranges	55	54	47	61	79
Tomates	29	24	25	32	31
Tomates, en conserve	11	6	10	13	13
Jus de fruit - congelé, boîte ou carton	27	25	24	71	34
Jus de fruit - en canette ou en bouteille	19	20	17	28	24
Pommes	68	52	58	85	75
Bananes	82	45	71	80	79
Poires, fraîches	13	10	11	7	25
Raisins	48	35	42	47	41
Fruits en conserve	44	37	38	36	27
Pommes de terre frites congelées	77	61	67	81	82
Pommes de terre en purée instantanées	61	56	53	45	59
Pommes de terre, fraîches, cuites	55	47	47	69	52
Choux	23	9	20	27	33
Carottes, fraîches ou congelées	27	25	24	61	52
Carottes, en conserve	24	14	21	19	10
Brocoli, frais ou congelé	10	16	8	42	36
Navets	3	1	3	6	7
Macédoine de légumes congelée	26	48	22	64	79
Autres légumes congelés	8	16	7	19	21
Pois en conserve	37	24	32	33	18
Maïs en conserve	73	51	63	65	53

Les perceptions des femmes quant aux variations de la consommation de fruits et légumes au cours des cinq dernières années (tableaux 35 et 36) montrent par ailleurs certaines similitudes et certaines différences entre les deux collectivités. Aux deux endroits, les femmes avaient l'impression de manger moins de légumes en conserve et, à Pond Inlet, la proportion de femmes déclarant manger davantage de légumes frais ou congelés, autres que les pommes de terre, était deux fois plus élevée que celle des femmes déclarant en manger moins (20 % contre 10 %). L'équivalent n'a pas été observé à Repulse Bay. De plus, à Repulse Bay, un tiers ou plus des répondantes ont indiqué qu'elles ne consommaient pas de jus congelé, de légumes frais ou congelés et de légumes en conserve, et 30 %, qu'elles ne consommaient pas de fruits frais. Bien que la consommation de légumes frais ou congelés demeure faible à Repulse Bay, davantage de femmes ont indiqué qu'elles consommaient de ces aliments en 1997

qu'en 1992. À Pond Inlet, presque toutes les femmes ont signalé qu'elles mangeaient des fruits frais et plus de 80 % ont signalé la consommation de légumes frais ou congelés.

La plus forte consommation de fruits et légumes frais et congelés à Pond Inlet est peut-être liée à l'amélioration de la qualité et du choix de ces aliments. En réponse à une question sur les variations de la qualité et du choix des fruits et légumes frais au cours des cinq dernières années, 37 % des femmes de Pond Inlet croyaient que la qualité s'était accrue, et 39 %, que la variété s'était améliorée. À Repulse Bay, moins de 5 % des femmes croyaient que la qualité ou la variété s'était améliorée (tableau 33). Un quart des femmes à Pond Inlet et un tiers à Repulse Bay ne pouvaient dire s'il y avait eu un changement.

Tableau 33. Perception des changements de la qualité et de la variété des fruits et légumes au cours des cinq dernières années

	Repulse Bay	Pond Inlet
Qualité		
Nombre total	68	136
Amélioration (%)	4	37
Détérioration (%)	9	9
Pas de changement (%)	50	29
Ne sait pas (%)	37	26
Variété		
Nombre total	66	136
Amélioration (%)	5	39
Détérioration (%)	12	7
Pas de changement (%)	46	25
Ne sait pas (%)	38	29

Graisses et huiles

Selon le rappel de 24 heures, la consommation moyenne de graisses et d'huiles du commerce était de 7,9 grammes à Repulse Bay et de 9,5 grammes à Pond Inlet. La consommation de graisses et d'huiles non périssables a diminué dans les deux collectivités. Le saindoux demeure la plus importante graisse du commerce, bien que la consommation de vinaigrette ait augmenté à Pond Inlet.

Sucre et produits sucrés

Ce groupe comprend le sucre, les sirops, les cristaux à saveur de fruits pour boissons additionnés de vitamine C, les boissons à saveur de fruits additionnées de vitamine C ou comprenant au moins 25 % de jus, les mélanges à poudings et les desserts à la gélatine. Les principaux aliments de ce groupe sont le sucre et les cristaux à saveur de fruits pour boissons additionnés de vitamine C. Bien que le rappel de 24 heures n'ait révélé aucune variation de la consommation de cristaux à saveur de fruits depuis 1992, le questionnaire sur la fréquence de consommation semble indiquer une diminution. La consommation moyenne de sucre proprement dit était de 15 grammes par jour à Repulse Bay et de 17 grammes par jour à Pond Inlet. La consommation de sucre et de produits sucrés a diminué depuis 1992 dans les deux collectivités ($p<,01$ à Repulse Bay, $p=,01$ à Pond Inlet).

Aliments divers

Le rappel de 24 heures a révélé une forte augmentation de la consommation d'aliments périssables divers (principalement la pizza) entre 1992 et 1997 ($p=,002$ à Repulse Bay, $p=,03$ à Pond Inlet). À Repulse Bay, la consommation quotidienne moyenne de pizza est passée de 8 grammes en 1992 à 36 grammes en 1997. À Pond Inlet, la consommation est passée de 23 à 33 grammes par jour au cours de cette période.

Entre 1992 et 1997, le prix de la pizza congelée à Pond Inlet a diminué d'environ 10 % à l'un des magasins et d'environ 20 % à l'autre. À Repulse Bay, les prix de la pizza sont demeurés essentiellement les mêmes chez l'un des commerces et ont *augmenté* de près de 20 % à l'autre. Si l'on excepte le prix anormalement élevé à l'un des commerces de Repulse Bay, une grande pizza congelée, d'un poids d'environ 700 grammes, coûtait entre 8 $ et 9 $ dans les deux collectivités en 1997. La réduction du prix de la pizza à Pond Inlet, où les prix étaient plus hauts qu'à Repulse Bay en 1992, pourrait avoir contribué à l'accroissement de sa consommation. Les femmes de Repulse Bay, en revanche, ne mangeaient pas autant de pizza que celles de Pond Inlet

en 1992, mais elles ont adopté cet aliment plus récemment, si bien qu'en 1997, elles en consommaient des quantités semblables – soit une moyenne d'environ deux pointes par semaine.

Les aliments non périssables divers les plus importants (selon le rappel de 24 heures) étaient le café, le thé, l'eau, les repas de macaroni et fromage et le ragoût de boeuf en conserve. La consommation de ragoût de boeuf en conserve et de repas de macaroni et fromage était plus élevée à Repulse Bay qu'à Pond Inlet. Les femmes de Repulse Bay ont également indiqué une baisse de la consommation de café et de poudre à pâte par rapport à 1992.

Aliments de faible valeur nutritive

La consommation quotidienne moyenne d'aliments de faible valeur nutritive était semblable dans les deux collectivités. L'apport moyen en énergie de ces aliments n'était pas statistiquement différent de celui de 1992 dans l'une ou l'autre des collectivités. Les plus importants aliments de ce groupe étaient les boissons gazeuses, les boissons à saveur de fruits préparées à partir de cristaux non additionnés de vitamine C, les croustilles, les tablettes de chocolat, ainsi que les sandwichs et les hamburgers emballés.

En 1997, une canette de boisson gazeuse coûtait environ 2 $ dans les deux collectivités. Depuis 1992, le prix s'est accru d'environ 30 % à Repulse Bay et d'environ 12 % à Pond Inlet, si l'on excepte le prix anormalement élevé à l'un des commerces de Pond Inlet en 1992, où les boissons gazeuses étaient transportées par avion parce que les stocks acheminés par bateau étaient épuisés.

Un sac ou une boîte grand format de croustilles (entre 170 et 200 grammes) coûtait entre 3 $ et 4 $ dans les deux collectivités en 1997, selon la marque et le magasin. À Repulse Bay, ces prix étaient d'environ 25 % plus élevés qu'en 1992. La variation de prix à Pond Inlet depuis 1992 ne peut être établie avec certitude en raison du prix de solde anormalement bas offert par un des commerces en 1992. Le prix des croustilles aux deux magasins de Pond Inlet en 1993 était lui aussi extrêmement bas pour le Nord, soit environ 2 $ pour un grand sac.

Selon le rappel de 24 heures, la consommation moyenne de croustilles était de 28 grammes à Repulse Bay et de 13 grammes à Pond Inlet, beaucoup moins que ce qu'indique le questionnaire sur la fréquence de consommation. Les deux outils révèlent une hausse de la consommation de croustilles à Repulse Bay depuis 1992 (tableau 34). À Pond Inlet, le type de variation est moins clair, car le rappel de

24 heures n'a mis en évidence aucun changement de la consommation depuis 1992, tandis que le questionnaire sur la fréquence de consommation semble indiquer une augmentation. Toutefois, 18 % des femmes de Repulse Bay et 37 % des femmes de Pond Inlet étaient d'avis qu'elles avaient augmenté leur consommation de croustilles depuis 1992 (tableaux 35 et 36).

Tableau 34. Consommation quotidienne moyenne de croustilles et de boissons gazeuses

	Croustilles (grammes)		Boissons gazeuses (ml)	
	Rappel de 24 heures	Quest. sur la fréquence	Rappel de 24 heures	Quest. sur la fréquence
Repulse Bay				
1992	9	34	273	794
1997	28	56	278	534
Pond Inlet				
1992	15	29	270	697
1993	23	54	303	492
1997	13	48	376	609

En 1997, la consommation quotidienne moyenne de boissons gazeuses, selon le rappel de 24 heures, était de 278 ml à Repulse Bay et de 376 ml à Pond Inlet, encore une fois beaucoup moins que ce qu'indique le questionnaire sur la fréquence de consommation. Malheureusement, il est difficile de savoir si la consommation de boissons gazeuses a changé depuis 1992, car le rappel de 24 heures et le questionnaire sur la fréquence de consommation ne concordent pas quant à la nature du changement. À Repulse Bay, la consommation de boissons gazeuses n'aurait pas varié selon le rappel de 24 heures et aurait baissé selon le questionnaire sur la fréquence de consommation. Le fait que 40 % des femmes de Repulse Bay ont déclaré boire davantage de boissons gazeuses qu'il y a cinq ans, tandis que 3 % seulement ont déclaré en boire moins, vient amplifier encore l'incertitude (tableau 35). À Pond Inlet, il y aurait eu, d'après le rappel de 24 heures, une hausse importante de la consommation de boissons gazeuses, mais ce fait n'est confirmé ni par le questionnaire sur la fréquence de consommation, ni par la question sur la variation perçue de la consommation au cours des cinq dernières années, où l'on ne note essentiellement aucun changement (tableau 36).

La difficulté d'estimation de la consommation réelle de ces aliments tient peut-être aux lacunes intrinsèques des deux outils d'évaluation. Il est bien connu que l'acceptabilité sociale des aliments peut biaiser les résultats du rappel de 24 heures tout comme du questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments. Les deux outils d'évaluation ont tendance à sous-estimer la forte consommation d'aliments perçus comme mauvais pour la santé ou socialement inacceptables, et à surestimer la faible consommation d'aliments plus sains comme les fruits et légumes[30 31]. Les amuse-gueule comme les croustilles et les boissons gazeuses peuvent être perçus comme des aliments socialement inacceptables et, par conséquent, être sous-déclarés dans l'un ou l'autre des outils, en particulier par des répondantes obèses[32]. Puisque la consommation plus forte de boissons gazeuses et de croustilles relevée par le questionnaire sur la fréquence de consommation concorde davantage avec la moyenne élevée de l'IMC dans ces collectivités, ce questionnaire offre peut-être un portrait plus exact de la consommation habituelle de ces aliments.

Bien que nous n'ayons pas de données comparatives provenant d'autres enquêtes nutritionnelles au Canada, l'Enquête sur les dépenses alimentaires de 1996 indique que les Canadiens achètent en moyenne 174 ml de boissons gazeuses et 6 grammes de croustilles et produits semblables par jour dans les magasins – bien moins que la consommation moyenne déclarée par les femmes de ces collectivités[33].

Perception de changements dans la consommation des aliments

Les tableaux 35 et 36 présentent la perception des femmes quant aux variations survenues dans leur consommation de certains aliments du commerce, comme nous l'avons indiqué plus haut. De plus, en réponse à une question ouverte demandant aux répondantes si elles avaient apporté des changements *majeurs* à leur régime alimentaire au cours des cinq dernières années, environ le tiers des femmes de Pond Inlet et moins du quart des femmes de Repulse Bay ont indiqué l'avoir fait (tableau 37). Trois femmes à Repulse Bay et 19 à Pond Inlet ont déclaré qu'elles « faisaient des efforts pour mieux manger », sans apporter de précisions à ce sujet. Parmi celles qui ont précisé la nature de leurs efforts, la réponse la plus fréquente a été « manger plus d'aliments locaux » (10 femmes à Repulse Bay et 24 femmes à Pond Inlet). Les principales raisons de cette modification étaient le coût élevé des aliments du commerce et le désir de mieux manger.

Tableau 35. Variations perçues de la consommation d'aliments du commerce au cours des cinq dernières années, Repulse Bay, 1997

Aliments du commerce	Nombre total	N'en consomme pas %	Augmentation %	Diminution %	Pas de changement %
Lait, frais ou UHT	71	49	13	7	31
Fromage	71	25	11	10	54
Poulet frit	69	25	4	23	48
Autre viande du commerce	66	20	8	24	49
Fruits frais	70	30	14	9	47
Jus congelé	71	42	9	11	38
Fruits en conserve	71	42	3	14	41
Pommes de terre fraîches	66	29	9	9	53
Autres légumes frais ou congelés	71	34	13	11	42
Légumes en conserve	71	32	4	14	49
Biscuits	70	23	9	23	46
Bonbons ou tablettes de chocolat	71	11	20	23	46
Boissons gazeuses	71	0	41	3	56
Croustilles	71	6	18	17	59
Pizza congelée	71	32	17	13	38

Tableau 36. Variations perçues de la consommation d'aliments du commerce au cours des cinq dernières années, Pond Inlet, 1997

Aliments du commerce	Nombre total	N'en consomme pas %	Augmentation %	Diminution %	Pas de changement %
Lait, frais ou UHT	136	24	15	16	45
Fromage	136	23	11	15	51
Poulet frit	135	19	4	35	43
Autre viande du commerce	136	13	14	24	50
Fruits frais	136	7	24	21	48
Jus congelé	136	37	15	18	31
Fruits en conserve	135	47	4	17	32
Pommes de terre fraîches	113	24	13	13	50
Autres légumes frais ou congelés	136	16	20	10	54
Légumes en conserve	135	49	3	17	31
Biscuits	136	25	6	22	47
Bonbons ou tablettes de chocolat	135	13	26	23	38
Boissons gazeuses	136	7	15	23	55
Croustilles	136	4	37	13	46
Pizza congelée	136	8	25	22	45

Tableau 37. Perception de changements majeurs dans la consommation des aliments au cours des cinq dernières années

	Repulse Bay		Pond Inlet	
	Nombre	Pourcentage	Nombre	Pourcentage
Nombre total	70		134	
Oui	16	23	50	37
Non	54	77	84	63
Changement				
Mange plus d'aliments locaux	10	14	24	18
Mange moins d'aliments locaux	2	3	9	7
Fait des efforts pour mieux manger	3	4	19	14
Mange moins de matières grasses			5	4
Mange moins de sel			3	2
Mange moins d'aliments vides	1	1	7	5
Mange moins de sucreries	2	3	1	1
Autre	1	1	9	7
Total	19		77	

Note : Certaines répondantes ont indiqué plusieurs changements

Apport en énergie

L'apport nutritionnel recommandé (ANR) pour l'énergie est fondé sur les exigences moyennes d'un groupe de personnes en santé du même âge et du même sexe et vise le maintien d'un IMC acceptable. Toutefois, il est difficile de déterminer si cet apport en énergie est adapté aux conditions arctiques. Les personnes très actives ont besoin d'un plus grand apport en énergie. En outre, les besoins énergétiques augmentent pendant la grossesse et l'allaitement.

L'apport moyen en énergie était de 7 % supérieur à l'ANR chez les femmes de Pond Inlet et de 11 % inférieur à l'ANR chez les femmes de Repulse Bay (tableau 38). Cependant, dans les deux collectivités, l'écart entre l'apport calorique moyen observé et l'ANR de 1 900 calories n'était pas statistiquement significatif en raison de la petitesse de l'échantillon. De même, la baisse des apports caloriques moyens observée entre 1992 et 1997 dans les deux collectivités n'était pas statistiquement significative.

Toutefois, en 1997, l'apport calorique moyen observé à Repulse Bay était passablement moins élevé qu'à Pond Inlet (p=,03).

Tableau 38. Apport moyen en énergie et en macro-nutriments pour l'ensemble des femmes de 15 à 44 ans

Énergie et macro-nutriments	ANR	Repulse Bay		Pond Inlet		
		Apport moyen		Apport moyen		
		1992	1997	1992	1993	1997
Nombre total		62	71	116	123	136
Calories	1900	1 972	1 696	2 180	2 125	2 037
% de l'ANR		*104*	*89*	*115*	*112*	*107*
Glucides (g)		246	190	221	261	199
Protéines (g)	51	106	83	134	106	118
% de l'ANR		*208*	*163*	*263*	*208*	*231*
Matières grasses (g)		61	66	83	72	83
Graisses saturées (g)		22,6	19,8	25,5	21,6	25,5
Fibres (g)		5,6	6,0	7,3	7,9	7,2

Le faible apport énergétique moyen à Repulse Bay a de quoi surprendre, compte tenu de la valeur élevée de l'IMC moyen et du pourcentage de femmes ayant un IMC supérieur à 27. Toutefois, nous n'avons pu déceler de lien entre l'IMC et l'apport calorique, ce qui indique peut-être, comme d'autres auteurs l'ont observé, une tendance à la sous-déclaration de la part des répondantes ayant un IMC élevé. Comme le moment où l'enquête a eu lieu (c.-à-d., juste avant l'arrivée des chèques d'aide sociale pour un certain nombre de femmes interviewées) – pourrait avoir influé sur la quantité de nourriture disponible à la maison – nous avons vérifié si l'explication ne se trouverait pas de ce côté. Toutefois, aucune relation entre l'apport calorique et la période d'enquête n'était apparente. La possibilité d'un biais dû à l'intervieweur a aussi été envisagée, mais elle n'a pu être démontrée. Quelques étudiants sont restés pris sur un écoulement glaciaire pendant le déroulement de l'enquête à Pond Inlet. Nous avons

cru que cet événement avait peut-être influé sur l'apport calorique des femmes de la collectivité, mais aucun effet discernable n'a été observé.

Nous n'avons pas noté non plus de relation significative entre l'apport calorique et le groupe socio-économique, l'âge ou le fait d'avoir suivi une formation en nutrition, bien que l'indication d'une relation positive entre le groupe socio-économique et l'apport calorique ait été relevée à Pond Inlet (p=,08). À Pond Inlet, les femmes ayant gradué du primaire ou mené certaines études à ce niveau, ainsi que celles ayant fréquenté un établissement postsecondaire, avaient un apport calorique notablement inférieur (p=,02). Ce résultat difficile à interpréter révèle peut-être que les répondantes aux deux extrémités de l'échelle de scolarité auraient fait une sous-déclaration.

Nous avons aussi étudié l'interaction entre sécurité alimentaire et apport calorique. Toutefois, nous n'avons pas trouvé de relation significative entre l'apport calorique et le fait que certaines répondantes aient déclaré avoir manqué de nourriture à la maison au cours du dernier mois. Toutefois, il n'y a pas nécessairement de lien entre ce fait et un apport énergétique plus faible au cours des 24 heures précédant le rappel. En fait, s'il y avait beaucoup d'aliments à la maison ce jour-là, une répondante pourrait même avoir compensé l'insuffisance des autres jours par une consommation supérieure à celle d'une femme qui ne connaît jamais de pénuries.

L'apport énergétique moyen pour les femmes enceintes et les femmes qui allaitent était globalement inférieur à l'ANR à Repulse Bay (76 %) et près du niveau recommandé à Pond Inlet (tableau 39). Il y avait trop peu de femmes enceintes dans chaque collectivité pour permettre une évaluation distincte dans chaque collectivité d'après un unique rappel d'une journée. Toutefois, le faible apport calorique moyen des femmes enceintes et qui allaitent à Repulse Bay laisse croire qu'un grand nombre des femmes enceintes pourraient ne pas obtenir les apports énergétiques recommandés.

Tableau 39. Apport moyen en énergie et en macro-nutriments pour les femmes de 15 à 44 ans enceintes ou qui allaitent

Énergie et macro-nutriments	ANR*	Repulse Bay		Pond Inlet		
		Apport moyen		Apport moyen		
		1992	1997	1992	1993	1997
Nombre total		11	18	40	38	41
Calories	2 350	2 055	1 795	2 425	2 214	2 252
% de l'ANR		*87*	*76*	*103*	*94*	*96*
Protéines (g)	73	137	89	143	112	137
% de l'ANR		*188*	*121*	*195*	*154*	*188*
Glucides (g)		217	182	234	275	229
Matières grasses (g)		69	79	100	73	86
Graisses saturées (g)		26,0	19,2	29,4	21,9	28,8
Fibres (g)		4,8	5,9	8,0	8,0	9,1

* D'après l'ANR pour les femmes qui allaitent. Cet apport surestime les besoins d'énergie pendant la grossesse.

Apport en macro-nutriments

Protéines

L'apport moyen en protéines demeure plus élevé que dans le sud du Canada. Les moyennes étaient de 83 grammes à Repulse Bay et de 118 grammes à Pond Inlet pour l'ensemble des femmes, et de 89 grammes et 137 grammes pour les femmes enceintes ou qui allaitent à Repulse Bay et à Pond Inlet respectivement, soit des niveaux largement supérieurs aux recommandations (tableaux 38 et 39).

Matières grasses

Le régime traditionnel inuit de gibier et de mammifères marins était riche en acides gras oméga-3 et pauvre en graisses saturées. Les acides gras oméga-3 exercent un rôle protecteur contre les maladies cardiovasculaires par leur effet anticoagulant, en rehaussant le cholestérol HDL et en abaissant les triglycérides sanguins. Ce régime, par conséquent, ne présentait pas les risques élevés pour la santé liés à une forte consommation de viandes et de volaille du commerce. Cependant, avec la consommation accrue d'aliments du commerce, particulièrement de produits riches en matières grasses et en graisses saturées, les aliments locaux pourraient ne plus avoir le même effet protecteur. Dans la présente étude, les apports en acides gras oméga-3 et monoinsaturés n'ont pas été calculés en raison du manque de données nutritionnelles sur les aliments locaux.

Les apports moyens en matières grasses étaient de 66 grammes à Repulse Bay et de 83 grammes à Pond Inlet (tableau 38). Ces niveaux, statistiquement similaires à ceux de 1992, se comparent aux apports moyens observés pour les femmes inuites du Québec en 1992 (76 grammes)[34] et pour les femmes inuites de Broughton Island en 1983-1984 (87 grammes)[35].

Il n'y avait aucune différence notable de l'apport en graisses saturées entre les deux collectivités ou entre 1992 et 1997. Les apports moyens de graisses saturées étaient de 19,8 grammes à Repulse Bay et de 25,5 grammes à Pond Inlet (tableau 38). Par comparaison, l'apport moyen en graisses saturées des femmes âgées de 18 à 34 ans était de 23,5 grammes dans l'enquête sur la santé des Inuits du Québec et de 24,4 grammes dans l'enquête de la Nouvelle-Écosse[33,36]. Par 1 000 calories, l'apport moyen en graisses saturées était de 11,6 et de 12,5 grammes à Repulse Bay et à Pond Inlet respectivement. Ce niveau est semblable à celui observé chez les femmes inuites de 18 à 34 ans au Québec (12,7 grammes par 1 000 calories) et inférieur à celui relevé chez les femmes du même groupe d'âge en Nouvelle-Écosse (14,2 grammes par 1 000 calories)[36].

Glucides

Les glucides ne constituaient pas une source importante d'énergie dans le régime inuit traditionnel. Or, en 1997, l'apport moyen en glucides était de 190 grammes à Repulse Bay et de 199 grammes à Pond Inlet (tableau 38). Par comparaison, l'enquête sur les Inuits du Québec et l'enquête de la Nouvelle-Écosse ont relevé des apports moyens de 208 grammes et de 206 grammes, respectivement, pour les femmes de 18 à

34 ans[33 36]. L'apport moyen en glucides par 1 000 calories n'a pas changé entre 1992 et 1997.

En 1990, des scientifiques canadiens ont recommandé que l'apport en glucides soit accru pour constituer de 50 % à 60 % des calories, et pour que les aliments contenant des glucides complexes et des fibres (p. ex. pain, céréales et pâtes alimentaires, fruits et légumes) représentent l'essentiel de l'augmentation, car ils exercent un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires[3]. La consommation fréquente de glucides simples sous forme de cristaux à saveur de fruits pour boissons, de boissons gazeuses et, notamment, de bonbons collants et de gomme à mâcher est considérée comme responsable de la prévalence élevée de caries et d'extractions dentaires chez les enfants et adolescents inuits. En 1997, les sucres simples de la catégorie Sucre et produits sucrés non périssables (qui comprend le sucre et les cristaux à saveur de fruits pour boissons additionnés de vitamine C) et les produits sucrés de faible valeur nutritive (surtout les boissons gazeuses, les cristaux à saveur de fruits pour boissons non additionnés de vitamine C et les tablettes de chocolat) ont, globalement, fourni environ 40 % de l'apport total en glucides dans les deux collectivités.

Il n'y a pas de recommandation concernant l'apport en fibres, car le Comité de révision scientifique croit que le rôle des fibres ne peut être séparé de celui des glucides complexes. On supposait que si le régime répond à la recommandation selon laquelle de 50 % à 60 % des calories doivent provenir des glucides, l'apport en fibres sera satisfaisant[3]. En 1997, l'apport moyen en fibres était plus élevé à Pond Inlet (7,3 grammes) qu'à Repulse Bay (6 grammes) (p=,10), en raison de la plus forte consommation de fruits et légumes. Les apports à Pond Inlet ressemblaient à ceux observés chez les femmes inuites du Québec âgées de 18 à 34 ans en 1992[33]. L'apport moyen chez les femmes du même groupe d'âge était de 9,6 grammes dans l'enquête sur la nutrition de la Nouvelle-Écosse en 1990[36].

Sources d'énergie

Afin de réduire le risque de maladies cardiovasculaires, Santé Canada recommande que l'énergie tirée des matières grasses ne représente pas plus de 30 % du total, et l'énergie tirée des graisses saturées[3], pas plus de 10 %. En 1997, l'énergie fournie par les matières grasses dépassait la limite recommandée dans les deux collectivités, les matières grasses représentant 35 % de l'apport énergétique à Repulse Bay, et 37 % à Pond Inlet. Dans le cas de Repulse Bay, il s'agit d'une hausse du pourcentage de calories provenant des matières grasses par rapport à 1992 (tableau 40, figure 3). En comparaison, la contribution des matières grasses à l'apport énergétique dans l'étude de Broughton Island en 1983-1984 était de 35 %[37]. La contribution des graisses

saturées est demeurée supérieure à la limite recommandée en 1997 : elle représentait 10,5 % de l'apport énergétique chez les femmes de Repulse Bay et 11,3 % de cet apport chez celles de Pond Inlet.

En 1997, les protéines fournissaient 20 % de l'énergie à Repulse Bay et 23 % à Pond Inlet, soit des niveaux semblables à ceux observés chez les femmes inuites du Québec et supérieurs à ceux généralement relevés dans le sud du Canada[33 36]. Les glucides apportaient 45 % de l'énergie à Repulse Bay et 39 % à Pond Inlet, soit moins que le niveau recommandé de 50 % à 60 % (tableau 40).

Tableau 40. Pourcentage d'énergie provenant des macro-nutriments pour l'ensemble des femmes âgées de 15 à 44 ans

Macro-nutriments	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Protéines	22	20	25	20	23
Glucides	50	45	41	49	39
Matières grasses	28	35	34	31	37
Graisses saturées	10,3	10,5	10,5	9,1	11,3

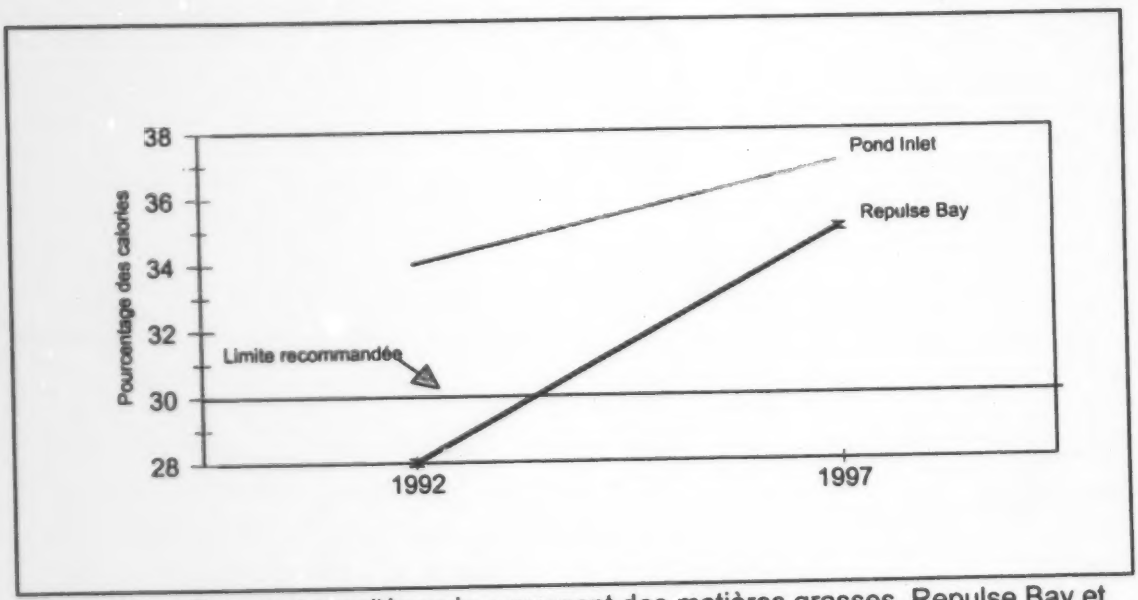

Figure 3. Pourcentage d'énergie provenant des matières grasses, Repulse Bay et Pond Inlet, 1992 et 1997

Apport en micro-nutriments

Comme en 1992, les apports moyens en vitamines ont atteint ou dépassé l'ANR, sauf pour la vitamine A et le folate (tableaux 41 et 42).

Tableau 41. Apport moyen en vitamines pour l'ensemble des femmes de 15 à 44 ans

		Repulse Bay		Pond Inlet		
		1992	1997	1992	1993	1997
Nombre total		62	71	116	123	136
Vitamines	**ANR**	**Apport moyen**		**Apport moyen**		
Vitamine A (ER)	800	208	441	697	504	659
% de l'ANR		*26*	*55*	*87*	*63*	*82*
Vitamine C* (mg)	45	51	74	85	59	63
% de l'ANR		*113*	*164*	*190*	*130*	*139*
Thiamine (mg)	0,8	1,21	1,15	1,45	1,42	1,31
% de l'ANR		*151*	*143*	*181*	*177*	*164*
Riboflavine (mg)	1,0	2,09	1,71	2,48	2,43	2,14
% de l'ANR		*209*	*171*	*248*	*243*	*214*
Niacine (EN)	14	43,1	38,3	50,8	44,0	47,4
% de l'ANR		*308*	*274*	*363*	*314*	*339*
Vitamine B_6 (mg)	0,8	1,02	1,19	1,40	1,22	1,42
% de l'ANR		*127*	*149*	*176*	*152*	*177*
Folate (mcg)	185	90	104	127	135	123
% de l'ANR		*48*	*56*	*69*	*73*	*67*
Vitamine B_{12} (mcg)	1,0	10,9	10,3	14,5	12,8	12,9
% de l'ANR		*1 095*	*1 033*	*1 454*	*1 279*	*1 287*

* L'ANR tient compte de besoins additionnels pour les fumeurs

Tableau 42. Apport moyen en vitamines pour les femmes de 15 à 44 ans enceintes ou qui allaitent

		Repulse Bay		Pond Inlet		
		1992	1997	1992	1993	1997
Nombre total		11	18	40	38	41
Vitamines	**ANR***	**Apport moyen**		**Apport moyen**		
Vitamine A (ER)	**1200**	201	708	794	623	532
% de l'ANR		*17*	*59*	*66*	*52*	*44*
Vitamine C** (mg)	**83**	29	78	114	43	70
% de l'ANR		*35*	*94*	*137*	*52*	*84*
Thiamine (mg)	**1,0**	1,29	1,20	1,53	1,47	1,55
% de l'ANR		*129*	*120*	*153*	*147*	*155*
Riboflavine (mg)	**1,4**	2,59	1,77	2,54	2,77	2,64
% de l'ANR		*185*	*126*	*181*	*198*	*189*
Niacine (EN)	**17**	50,3	41,9	52,4	47,5	58,6
% de l'ANR		*296*	*246*	*308*	*280*	*345*
Vitamine B_6 (mg)	**1,1**	0,84	1,39	1,34	1,21	1,81
% de l'ANR		*76*	*126*	*122*	*110*	*165*
Folate (mcg)	**285**	66	96	138	132	148
% de l'ANR		*23*	*34*	*48*	*46*	*52*
Vitamine B_{12} (mcg)	**1,2**	9,3	9,6	13,2	14,1	18,5
% de l'ANR		*774*	*797*	*1 100*	*1 178*	*1 546*

* D'après l'ANR pour les femmes qui allaitent
** L'ANR tient compte de besoins additionnels pour les fumeurs

Vitamine A

La vitamine A est essentielle au maintien d'une peau saine et du bon état de l'épithélium des muqueuses du nez, de la gorge et des voies urinaires, ainsi qu'au fonctionnement du système immunitaire. Elle joue aussi un rôle spécial dans la prévention de la cécité nocturne et des infections des voies respiratoires et urinaires, et la bêta-carotène joue peut-être un rôle dans la prévention de certains types de cancers. La vitamine A est présente sous forme de rétinol dans les graisses du poisson et des mammifères, le foie, les produits laitiers, la volaille, les oeufs et le beurre, et sous forme de provitamine A, ou bêta-carotène, dans les fruits et légumes vert foncé et orange, ainsi que sous forme d'un additif dans la margarine.

L'ANR pour les femmes est de 800 ER (1 200 ER durant l'allaitement), un niveau jugé suffisant pour répondre aux besoins de la plupart des gens et maintenir les substances emmagasinées dans le foie. Vu que l'allaitement utilise ces substances, un apport additionnel en vitamine A est recommandé pour les mères qui allaitent.

Un certain nombre d'enquêtes sur la nutrition ont observé de faibles apports en vitamine A chez les Inuits[2 33 34 38]. Comme le montre la figure 4, l'apport moyen en vitamine A a doublé à Repulse Bay entre 1992 et 1997 mais il atteint, malgré tout, à peine la moitié de l'ANR. À Pond Inlet, l'apport moyen était de 659 ER, soit 82 % de l'ANR, et il était notablement plus élevé qu'à Repulse Bay (tableau 41). Dans le cas des femmes enceintes et qui allaitent, l'apport moyen était de 708 ER à Repulse Bay et de 532 ER à Pond Inlet (tableau 42). Ces apports représentent respectivement 59 % et 44 % de l'ANR pour les mères allaitantes.

À Pond Inlet, l'apport en vitamine A, tiré principalement des légumes, était passablement plus haut chez les femmes de familles relativement à l'aise (p=,001). L'apport en vitamine A n'était pas influencé par l'appartenance à un groupe socio-économique donné à Repulse Bay.

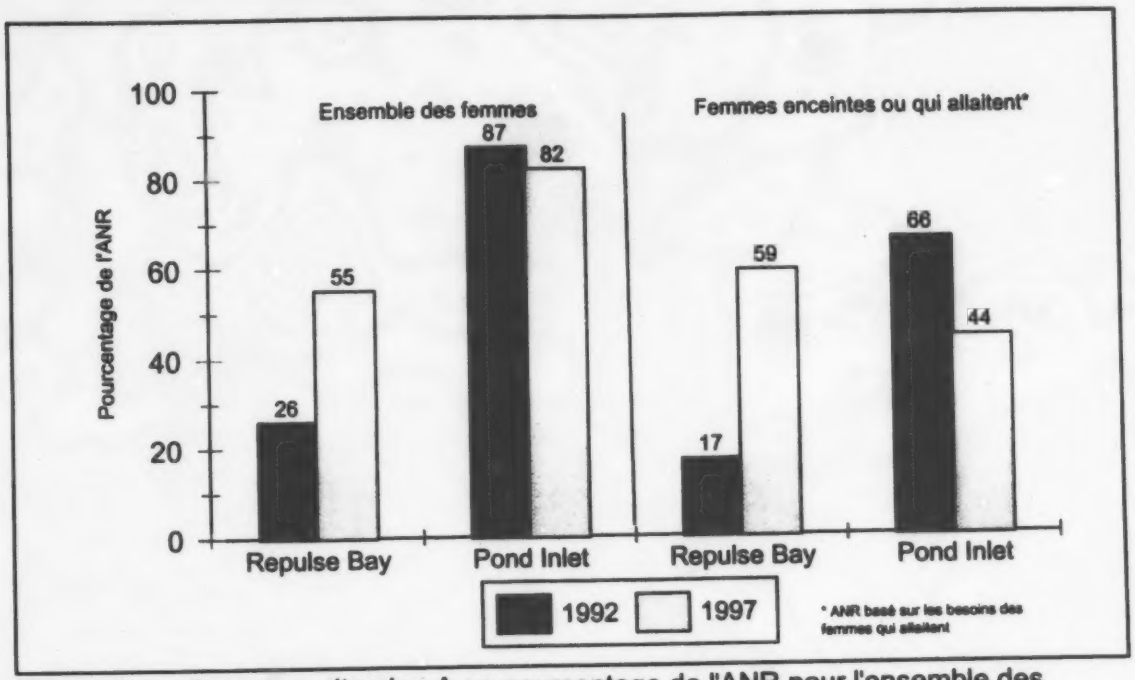

Figure 4. Apport en vitamine A en pourcentage de l'ANR pour l'ensemble des femmes et les femmes enceintes ou qui allaitent, 1992 et 1997

Vitamine C

La vitamine C est connue pour son rôle de prévention du scorbut. Elle joue aussi un rôle important dans de nombreux processus de l'organisme, notamment au niveau du système immunitaire, de la cicatrisation et du développement d'un tissu conjonctif sain. L'apport recommandé pour les femmes est de 30 mg par jour, bien que 10 mg par jour suffisent pour prévenir le scorbut. Puisque l'usage du tabac entrave l'absorption de vitamine C, un apport de 50 % plus élevé est recommandé pour les fumeurs.

Les apports moyens de vitamine C ont dépassé les apports recommandés pour l'ensemble des femmes (tableau 41). Parmi les femmes enceintes et qui allaitent, l'apport était voisin du niveau recommandé en période d'allaitement, et l'apport moyen aurait dépassé les exigences pour la grossesse (tableau 42).

Folate

Le folate est essentiel au développement normal du système nerveux, ainsi qu'à la croissance, à la reproduction et à la réparation des tissus de l'organisme. Il est indispensable au développement normal du foetus et joue peut-être un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires. L'usage du tabac, la consommation d'alcool et les mauvaises habitudes alimentaires peuvent causer des carences en folate[39]. Une relation a été établie entre un faible apport en folate avant la conception et au début de la grossesse, et un faible poids du bébé à la naissance, la mortinatalité, des malformations du tube neural, p. ex. le spina bifida, et des malformations cardiaques congénitales[40 41 42]. L'incidence du spina bifida semble être liée à une carence en folate et à une prédisposition génétique à cette malformation. La forte prévalence de cas d'anémie macrocytaire parmi les enfants du Keewatin est considérée comme partiellement attribuable à un faible apport en folate chez les mères adolescentes[43].

Les recommandations touchant le folate visent à répondre aux besoins de la plupart des personnes en santé. Les niveaux recommandés sont actuellement de 185 mcg par jour, avec une hausse de 100 mcg par jour en période d'allaitement et de 200 mcg par jour durant la grossesse[3]. Les besoins en folate doublent durant la grossesse en raison de son rôle dans le développement de l'ADN et de l'ARN, dans la synthèse des acides aminés et dans l'expansion du volume sanguin et la croissance du foetus. La reconnaissance récente du rôle crucial joué par le folate dans le développement normal de la moelle épinière, et du besoin d'emmagasiner suffisamment de folate aux tout premiers stades de la grossesse, a amené l'Association médicale canadienne à recommander des suppléments de folate avant la conception et durant les 10 premières semaines de grossesse, notamment pour les femmes ayant des carences en folate ou des antécédents de malformations du tube neural[44].

Les recommandations quant à l'apport en folate sont actuellement réévaluées par Santé Canada. Aux États-Unis, le Food and Nutrition Board de la National Academy of Sciences (NAS) a formé un groupe d'étude, auquel se sont joints des scientifiques canadiens, pour réévaluer les apports alimentaires recommandés (RDA : Recommended Dietary Allowances) de tous les nutriments essentiels à la lumière des recherches les plus récentes, et élaborer des apports nutritionnels de référence (ANREF) pour un certain nombre de nutriments essentiels. Les nouveaux ANREF contribueront à harmoniser les RDA américains avec les apports nutritionnels recommandés (ANR) canadiens. D'après une revue des publications traitant des effets du folate sur le spina bifida, la NAS a recommandé un RDA de 400 mcg pour les femmes de 14 ans et plus dans leur ensemble, de 600 mcg pour les femmes enceintes et de 500 mcg pour les mères allaitantes. Le RDA est l'apport qui répond aux besoins

quotidiens de la quasi-totalité des personnes d'un groupe d'âge et de sexe donné pour le nutriment visé.

En janvier 1998, la Food and Drug Administration des États-Unis a imposé aux fabricants, par voie de législation, d'ajouter de l'acide folique à la farine, à la semoule de maïs, aux pâtes alimentaires et au riz, afin de réduire le risque de spina bifida chez les nouveaux-nés. Depuis la fin de 1998, Santé Canada impose aussi l'addition d'acide folique à la farine et aux produits de pâtes alimentaires enrichies (150 mcg par 100 grammes de farine). Ces suppléments devraient globalement accroître l'apport en acide folique dans la population canadienne de 50 à 150 mcg par jour. La NAS recommande aussi que les femmes pouvant devenir enceintes absorbent quotidiennement un supplément de 400 mcg d'acide folique synthétique à partir d'aliments enrichis et (ou) d'un supplément, en sus du folate naturellement présent dans un régime varié, afin de réduire le risque de spina bifida[45].

Les recommandations actuelles au Canada pour les femmes en âge de procréer sont de consulter un médecin au sujet des suppléments d'acide folique et de se conformer au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*[46]. Le jus d'oranges, les légumes vert foncé comme la laitue romaine et le brocoli, le maïs, la farine, les pâtes alimentaires et les céréales de petit déjeuner enrichies de folate, les pois et haricots, ainsi que le foie, sont de bonnes sources de folate.

La présente étude n'a relevé aucune amélioration notable de l'apport en folate dans l'une ou l'autre des collectivités (tableau 41, figure 5). En 1997, l'apport moyen était de 104 mcg à Repulse Bay et de 123 mcg à Pond Inlet. Ces valeurs représentent environ la moitié de l'ANR à Repulse Bay et les deux tiers de l'ANR à Pond Inlet. Pour les deux années examinées, les apports moyens ont été passablement plus élevés à Pond Inlet qu'à Repulse Bay (p=,01 en 1992, p=,10 en 1997). Des apports moyens respectifs de 142 mcg et de 162 mcg ont été signalés pour les femmes inuites du Québec et pour les femmes de la Nouvelle-Écosse de 18 à 34 ans[33,36]. Pour les femmes enceintes et qui allaitent, les apports moyens étaient d'environ le tiers du niveau recommandé à Repulse Bay, et d'environ la moitié du niveau recommandé à Pond Inlet (d'après les besoins en folate durant l'allaitement) (tableau 42, figure 5). Par rapport à l'ANR pour les femmes enceintes, ces apports représentent des proportions de seulement 25 % à Repulse Bay et de 38 % à Pond Inlet.

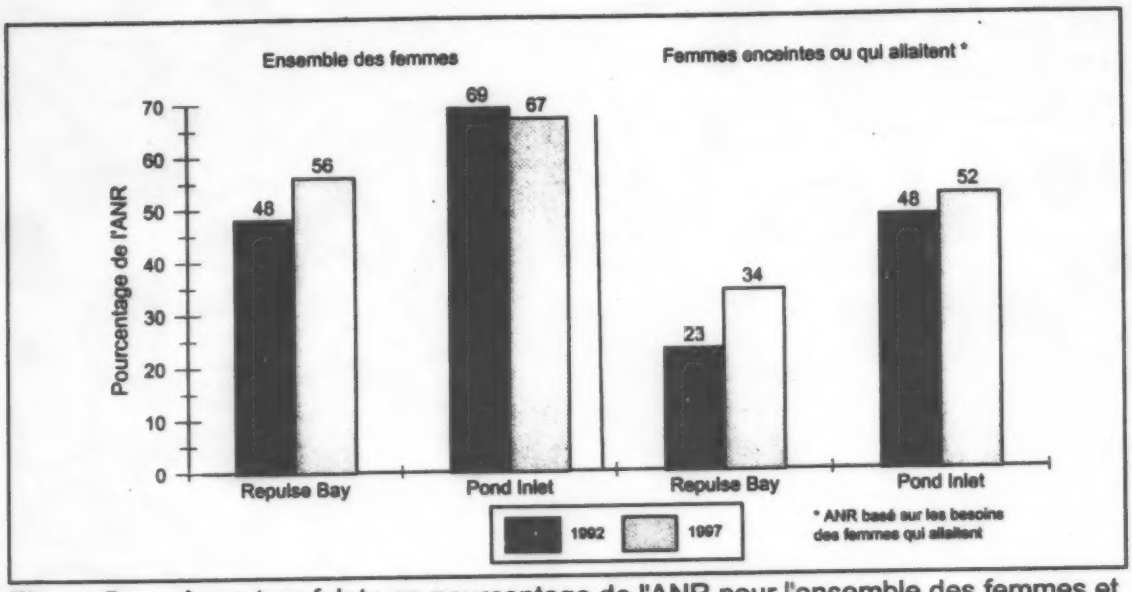

Figure 5. Apport en folate en pourcentage de l'ANR pour l'ensemble des femmes et les femmes enceintes ou qui allaitent, 1992 et 1997

Aucune relation significative n'a été observée entre l'apport en folate et le groupe socio-économique ou l'âge à Repulse Bay ou à Pond Inlet, mais il y a une indication d'une relation positive entre l'apport en folate et le groupe socio-économique à Pond Inlet (p=,16).

Un certain nombre d'études ont mis en évidence de faibles apports en folate chez les Inuits[2 33 34] et, dans tous les cas, les apports moyens étaient inférieurs à ceux relevés chez les femmes de 18 à 34 ans dans l'enquête sur la nutrition de la Nouvelle-Écosse (162 mcg) ou l'Enquête Santé Québec (203 mcg)[36 47]. De faibles apports médians en folate ont été signalés pour d'autres groupes, comme les femmes noires d'origine non hispanique de plus de 16 ans aux États-Unis. Toutefois, l'apport moyen en folate des femmes noires d'origine non hispanique de 20 à 29 ans était de 204 mcg, et celui des femmes de 30 à 39 ans, de 192 mcg. Parmi les adolescents et adultes américains à faible revenu, les apports moyens étaient inférieurs aux niveaux recommandés, mais ces apports moyens n'étaient pas plus susceptibles d'être inférieurs aux RDA que ceux des groupes à revenu élevé[48].

Thiamine, riboflavine, niacine, vitamine B_6 et vitamine B_{12}

Les autres vitamines B sont nécessaires au métabolisme des glucides et à la santé du système nerveux. Les carences de ces vitamines sont rares, mais peuvent apparaître avec l'alcoolisme et les toxicomanies. Les apports moyens en thiamine, en riboflavine, en niacine, en vitamine B_6 et en vitamine B_{12} ont dépassé l'ANR pour toutes les femmes, ainsi que les femmes enceintes et qui allaitent (tableaux 41 et 42).

Calcium

Le calcium est essentiel à la croissance normale des os et des dents et aide à régulariser plusieurs processus physiologiques importants comme l'influx nerveux, la coagulation du sang, la contraction musculaire et la fonction hormonale. Un apport insuffisant en calcium durant la puberté peut accroître le risque d'ostéoporose chez les femmes ménopausées, et un apport insuffisant à un âge plus avancé peut entraîner une dégénérescence des os.

Bien qu'on reconnaisse généralement que les besoins en calcium sont plus élevés durant la puberté, au moment où la masse osseuse se développe, les besoins chez l'adulte soulèvent un peu plus de controverse. Même les besoins élevés longtemps jugés nécessaires durant la grossesse et l'allaitement sont maintenant remis en question. Les apports en calcium varient énormément d'une personne à l'autre, de même qu'entre les groupes ethniques et culturels, et malgré cela, les études cliniques ne mettent en évidence aucune carence (???). L'absorption de calcium est liée à plusieurs facteurs, notamment l'activité physique, l'action des hormones, la consommation de protéines et la présence de vitamine D.

Compte tenu des grandes différences dans l'apport en calcium selon les groupes culturels, de la variabilité de l'absorption et du fait que de faibles apports n'entraînent pas nécessairement de signes cliniques de carences, il est très difficile de déterminer avec précision les besoins individuels. Par conséquent, l'ANR pour le calcium n'est pas fondé sur un niveau de carence connu, mais représente plutôt un « apport souhaitable ou convenable » basé sur l'apport *moyen* d'un groupe démographique (habituellement la population dans son ensemble). Les recommandations canadiennes quant à l'apport en calcium sont actuellement en révision et Santé Canada examinera le nouvel « apport suffisant » pour le calcium maintenant recommandé aux États-Unis par le Food and Nutrition Board de la NAS. L'apport suffisant pour le calcium est basé sur l'apport moyen global qui semble diminuer l'incidence de fractures des os chez les personnes âgées en maximisant la masse osseuse durant la puberté, tout en réduisant au minimum la dégénérescence osseuse à un âge avancé. Les nouveaux apports

suffisants pour le calcium sont de 1 300 mg pour les femmes de 13 à 18 ans, de 1 000 mg pour les femmes de 19 à 50 ans et de 1 200 mg pour les femmes de plus de 50 ans. Les apports suffisants ne sont pas majorés durant la grossesse ou l'allaitement, puisqu'il appert, selon les résultats récents, que l'organisme a ses propres mécanismes d'autorégulation permettant de protéger le foetus et d'offrir un apport en calcium suffisant dans le lait maternel[49 50].

La plupart des études ont mis en évidence des apports en calcium relativement faibles chez les Inuits, mais aucune preuve de carence n'a été établie à ce jour[34 51 52]. Cette absence de tout signe de carence en calcium laisse croire que les besoins de calcium des Inuits, notamment de ceux qui consomment surtout des aliments locaux, pourraient être inférieurs à ceux de la population canadienne en général. Autre possibilité suggérée par certains auteurs : il se peut que les enquêtes sur la consommation des aliments sous-estiment l'apport en calcium, en particulier la contribution des aliments locaux, dans le régime des populations autochtones du Nord[53].

Aucun changement de l'apport en calcium entre 1992 et 1997 n'a été observé à Repulse Bay, mais nous avons trouvé des indications d'une baisse à Pond Inlet (p=,07). En 1997, les apports moyens en calcium étaient de 404 mg à Repulse Bay et de 402 mg à Pond Inlet, soit un peu plus de la moitié de l'ANR (tableau 43, figure 6). Pour les Inuites enceintes ou allaitantes, les apports en calcium n'atteignaient qu'environ le tiers de l'ANR pour l'allaitement à Repulse Bay, et 40 % à Pond Inlet (tableau 44, figure 6). Aucune relation n'a été détectée entre l'apport en calcium et le groupe socio-économique ou l'âge dans l'une ou l'autre des collectivités.

Fer et zinc

Le fer est essentiel à la santé, car il aide au transport de l'oxygène du sang vers tous les tissus de l'organisme. Une carence prononcée en zinc entraîne l'anémie, ce qui cause de la fatigue, nuit à la capacité d'apprendre et de travailler et réduit la résistance à l'infection. Des réserves de fer insuffisantes durant la grossesse peuvent entraîner un accouchement plus difficile et réduire l'alimentation en oxygène du foetus. L'anémie ferriprive est un grave problème de santé chez les jeunes Inuites enceintes au Nunavik[54].

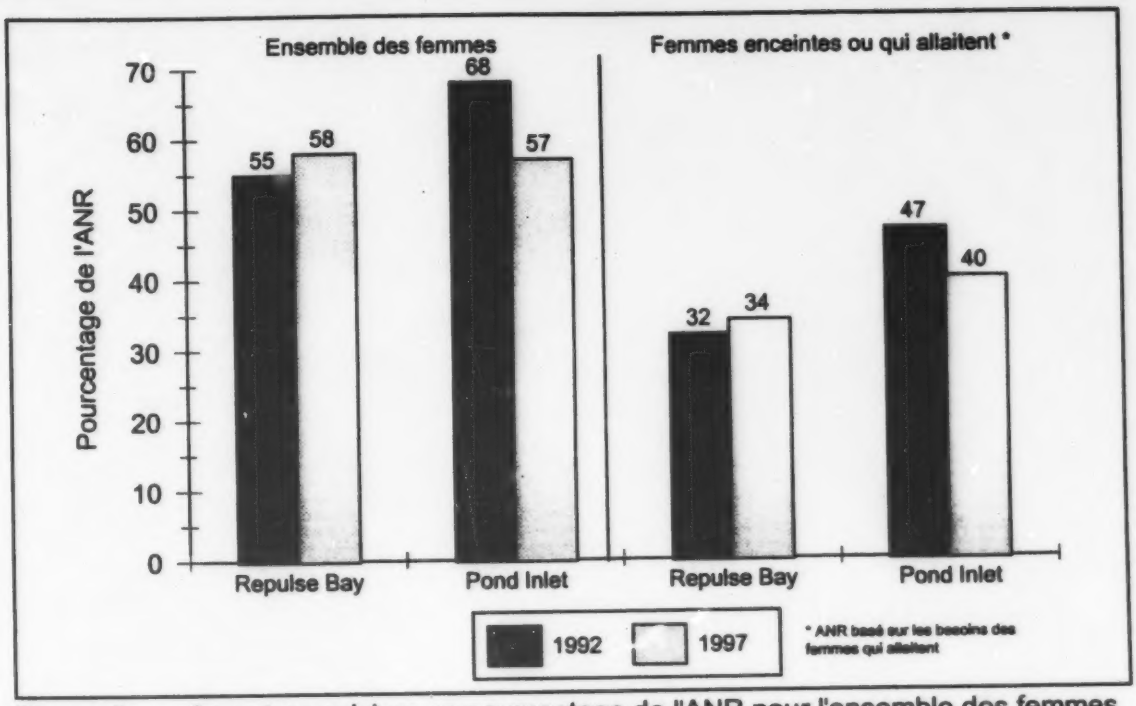

Figure 6. Apport en calcium en pourcentage de l'ANR pour l'ensemble des femmes et les femmes enceintes ou qui allaitent, 1992 et 1997.

L'apport en fer recommandé représente une estimation des besoins moyens d'un groupe démographique aux caractéristiques semblables, et répondrait aux besoins de la plupart des personnes de ce groupe. L'ANR pour les femmes est de 13 mg de fer par jour. Pour les femmes enceintes, l'ANR est de 18 mg au cours du deuxième tiers de la grossesse et de 23 mg durant le troisième tiers.

L'apport moyen en fer était de 12,9 mg à Repulse Bay, une valeur notablement inférieure à celle de Pond Inlet (22,3 mg) et beaucoup plus faible qu'en 1992 (tableau 44, figure 7). Chez les Inuites du Québec de 18 à 34 ans et les femmes de la Nouvelle-Écosse, les apports moyens étaient de 14,4 mg et de 10,7 mg respectivement[33 36].

Tableau 43. Apport moyen en certains micro-nutriments, ensemble des femmes âgées de 15 à 44 ans

		Repulse Bay		Pond Inlet		
Micro-nutriments	**ANR**	**Apport moyen**		**Apport moyen**		
		1992	**1997**	**1992**	**1993**	**1997**
Nombre total		62	71	116	123	136
Calcium (mg)	**700**	382	404	479	471	402
% de l'ANR		*55*	*58*	*68*	*67*	*57*
Fer (mg)	**13**	23,6	12,9	27,7	28,1	22,3
% de l'ANR		*181*	*99*	*213*	*216*	*172*
Zinc (mg)	**9**	16,3	9,8	16,9	15,1	14,4
% de l'ANR		*181*	*109*	*188*	*168*	*160*
Magnésium (mg)	**200**	240	170	224	223	202
% de l'ANR		*120*	*85*	*112*	*111*	*101*
Phosphore (mg)	**850**	1 148	1 041	1 385	1 231	1 271
% de l'ANR		*135*	*122*	*163*	*145*	*150*
Potassium (mg)		2 025	1 952	2 098	2 128	2 042
Sodium (mg)		2 341	2 093	2 522	2 318	2 432
Cholestérol (mg)		291	291	418	310	356
Caféine (mg)		769	242	325	416	281

Tableau 44. Apport moyen en certains micro-nutriments, femmes de 15 à 44 ans enceintes ou qui allaitent

		Repulse Bay		Pond Inlet		
Micro-nutriments	**ANR***	**Apport moyen**		**Apport moyen**		
		1992	**1997**	**1992**	**1993**	**1997**
Nombre total		11	18	40	38	41
Calcium (mg)	**1 200**	383	405	565	508	484
% de l'ANR		*32*	*34*	*47*	*42*	*40*
Fer (mg)	**13**	29,9	14,0	31,4	32,6	22,3
% de l'ANR		*230*	*107*	*241*	*251*	*172*
Zinc (mg)	**15**	25,4	10,6	16,6	15,0	15,7
% de l'ANR		*169*	*71*	*111*	*100*	*105*
Magnésium (mg)	**265**	285	171	224	221	233
% de l'ANR		*108*	*64*	*84*	*83*	*88*
Phosphore (mg)	**1 050**	1 339	1 026	1 502	1 294	1 573
% de l'ANR		*128*	*98*	*143*	*123*	*150*
Potassium (mg)		2 072	2 041	2 006	1 968	2 520
Sodium (mg)		2 661	1 858	2 805	2 435	2 974
Cholestérol (mg)		323	323	445	314	430
Caféine (mg)		1058	202	246	385	233

* D'après l'ANR pour les femmes qui allaitent. Cet apport sous-estime les besoins de fer pendant la grossesse.

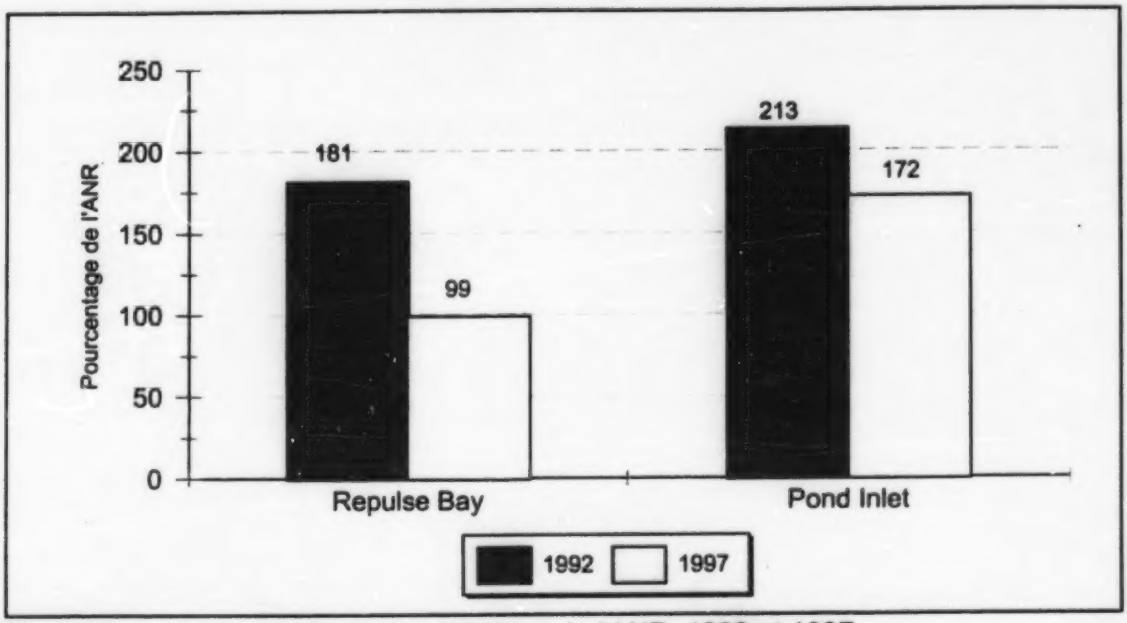

Figure 7. Apport en fer en pourcentage de l'ANR, 1992 et 1997

Dans les deux collectivités, l'apport en fer augmente avec l'âge (p=,004 pour Pond Inlet et p=,05 pour Repulse Bay). À Pond Inlet, l'apport en fer est passablement supérieur chez les femmes de 25 ans et plus (p=,04) (tableau 45). L'apport moyen est inférieur à l'ANR chez les femmes plus jeunes à Repulse Bay. Bien que la variation de l'apport selon l'âge ne soit pas aussi évidente à Repulse Bay, en raison de la plus faible consommation d'aliments locaux, notamment de viande, de gibier à plumes et de poisson, il semble que les femmes plus jeunes montrent aussi un apport en fer plus faible dans cette collectivité.

Tableau 45. Apport moyen en fer (mg) par groupe d'âge, 1997

Groupe d'âge	Repulse Bay	Pond Inlet
Femmes de moins de 25 ans	11,3	14,6
Femmes de 25 ans et plus	14,1	26,7

Le zinc est un composant de plus de 200 enzymes intervenant dans le métabolisme des protéines, des graisses, des glucides et des acides nucléiques. Il joue donc un rôle crucial dans de nombreux processus physiologiques, y compris la reproduction, la cicatrisation, la croissance normale, la vision et l'appétit. L'ANR est de 9 mg pour les

femmes et de 15 mg durant la grossesse. L'absence de consommation de phoque et d'ours polaire à Repulse Bay en 1997 s'est traduite par de plus faibles apports de zinc qu'en 1992 (10 mg contre 16 mg) (tableau 43). Pour les femmes enceintes ou qui allaitent, l'apport moyen en zinc à Repulse Bay était inférieur aux trois quarts du niveau recommandé en période d'allaitement, tandis qu'il était supérieur à l'ANR à Pond Inlet (tableau 44).

Caféine et cholestérol

Les Recommandations sur la nutrition suggèrent une limite de 320 mg de caféine par jour (l'équivalent de quatre tasses de café) et la modération (pas plus de deux tasses de café par jour) durant la grossesse. À Repulse Bay, l'apport en caféine déclaré était bien inférieur à celui de 1992 et, dans les deux collectivités, l'apport moyen en caféine équivalait à 3 à 3 ½ tasses de café par jour (tableau 43). Parmi les femmes enceintes ou en période d'allaitement, les apports en caféine étaient un peu plus faibles que dans la population en général (tableau 44). À Repulse Bay, les femmes enceintes et qui allaitent montrent une chute radicale de l'apport en caféine entre les deux périodes, celui-ci étant tombé de plus de 1 000 mg en 1992 à environ 200 mg en 1997.

L'apport moyen en cholestérol alimentaire était semblable à celui de 1992. En 1997, les apports moyens frôlaient le maximum recommandé de 300 mg par jour à Repulse Bay, et s'établissaient à 430 mg par jour à Pond Inlet (tableau 43).

Appariement des échantillons

En 1997, 29 répondantes de Repulse Bay et 60 de Pond Inlet avaient également participé à l'enquête de 1992, soit moins de la moitié de l'échantillon original. Les apports moyens en énergie et en nutriments de ces répondantes correspondent en gros à ceux de l'ensemble de la population. Ces groupes ne semblent pas afficher de différences, par rapport à 1992, au chapitre des apports en énergie et en nutriments.

Apport en énergie et en nutriments selon les catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste

Puisque l'objectif du Service aérien omnibus du Nord est d'améliorer la santé et la nutrition dans les collectivités isolées, la contribution à l'apport en énergie et en nutriments des aliments dont les coûts de transport sont actuellement subventionnés a été examinée et comparée à la contribution des aliments locaux et des aliments exclus du Programme. Parmi les cinq catégories, seuls les aliments classés comme aliments nutritifs périssables ou aliments non périssables sont subventionnés dans le cadre du Programme. Bien que les aliments locaux n'en fassent pas partie, nous les avons traités dans une catégorie distincte afin de tenir compte de leur importance nutritive et économique.

Aliments locaux

En 1997, les aliments locaux ont fourni une moyenne de 264 calories par jour à Repulse Bay (16 % de l'apport énergétique) et de 534 calories à Pond Inlet (26 % de l'apport énergétique) (tableau 46, figure 8). En comparaison, les aliments locaux représentaient 29 % de l'apport énergétique dans l'étude de Broughton Island[34]. Aucune différence notable n'a été observée dans la contribution énergétique des aliments locaux entre 1992 et 1997 dans l'une ou l'autre des collectivités. Les deux années, l'énergie obtenue à partir des aliments locaux était passablement plus élevée à Pond Inlet qu'à Repulse Bay (p=,03 en 1992 et p=,005 en 1997). En 1997, les femmes de moins de 25 ans à Repulse Bay ne puisaient, à partir des aliments locaux, qu'environ le quart de l'énergie qu'en tiraient les femmes de 25 à 44 ans. À Pond Inlet, les femmes de moins de 25 ans obtenaient des aliments locaux environ 40 % de l'énergie qu'en tirait le groupe plus âgé (tableau 47). Le questionnaire sur la fréquence de consommation a confirmé ces différences entre les groupes d'âge à Pond Inlet, mais non pas à Repulse Bay. Aucune relation n'a été décelée entre l'énergie tirée des aliments locaux et le groupe socio-économique, le niveau de scolarité, la sécurité alimentaire, l'IMC ou la participation au Hunter Support Program.

Les aliments locaux étaient la principale source de certains autres éléments nutritifs – protéines, fer, zinc, phosphore, thiamine, riboflavine, niacine, vitamine B_6 et vitamine B_{12} – dans les deux collectivités (tableaux C-1 et C-2). En 1997, les aliments locaux fournissaient de 42 % à 55 % de l'apport en protéines (figure 9). Ils étaient une source importante de matières grasses (figure 10) et de vitamine A (figure 11), spécialement à Pond Inlet, ainsi que la principale source de fer (figure 12). En 1997, l'apport en fer provenant des aliments locaux dans le régime des femmes de

Tableau 46. Quantité quotidienne moyenne d'énergie et de certains nutriments obtenue des aliments locaux : rappel de 24 heures

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Quantité (g)	203	139	266	215	229
Calories	352	264	588	411	534
Protéines (g)	63	35	80	61	65
Matières grasses (g)	9	13	27	17	28
Graisses saturées (g)	2,2	2,0	5,4	3,5	5,9
Cholestérol (mg)	163	112	235	179	192
Calcium (mg)	25	20	33	32	31
Phosphore (mg)	502	317	657	523	565
Fer (mg)	15,7	5,3	19,2	18,7	14,4
Zinc (mg)	10,3	4,3	10,0	8,5	7,2
Vitamine A (ER)	15	106	261	233	242
Vitamine C (mg)	6	1	4	2	3
Thiamine (mg)	0,45	0,38	0,57	0,51	0,51
Riboflavine (mg)	1,24	0,83	1,42	1,42	1,24
Niacine (EN)	22,5	16,2	28,3	23,8	25,6
Vitamine B_6 (mg)	0,43	0,42	0,54	0,52	0,52
Folate (mcg)	10	9	11	9	11
Vitamine B_{12} (mcg)	9,2	8,6	12,7	11,2	10,9

Tableau 47. Quantité moyenne d'énergie (calories) obtenue des aliments locaux par groupe d'âge, 1997

Groupe d'âge	Repulse Bay	Pond Inlet
Moins de 25 ans	95	253
25 ans et plus	387	692
	p=,02	p=,001

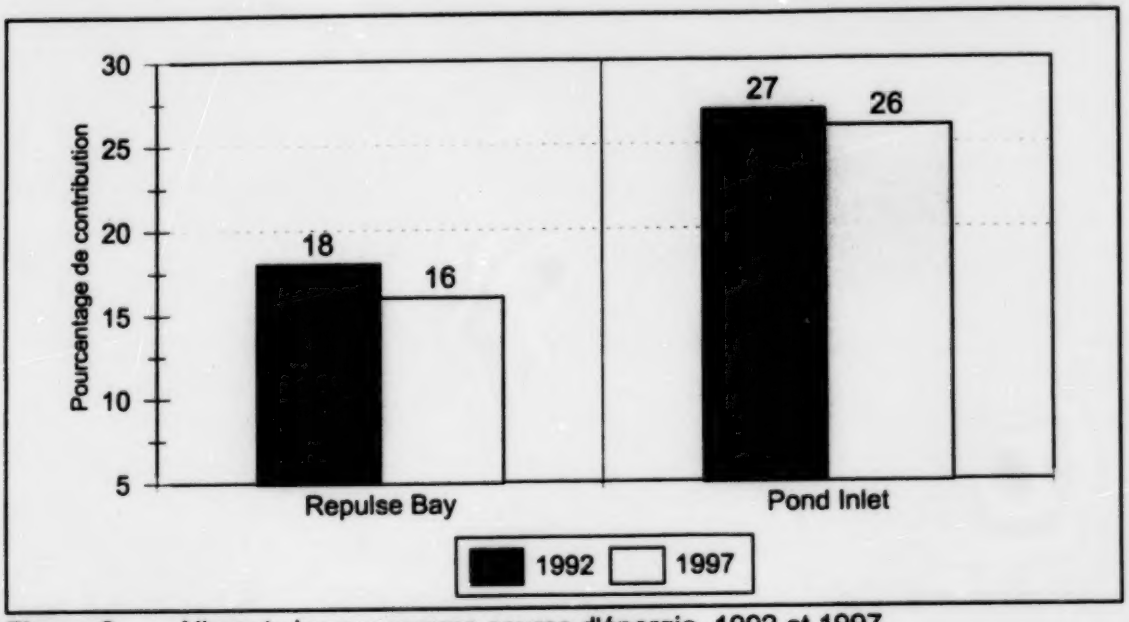

Figure 8. Aliments locaux comme source d'énergie, 1992 et 1997

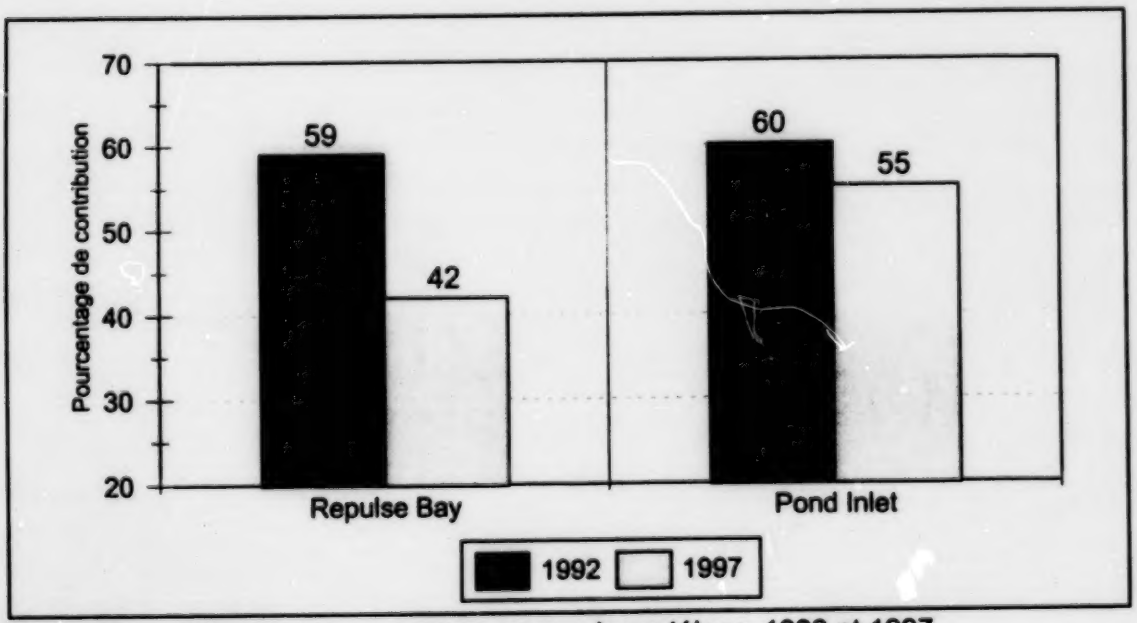

Figure 9. Aliments locaux comme source de protéines, 1992 et 1997

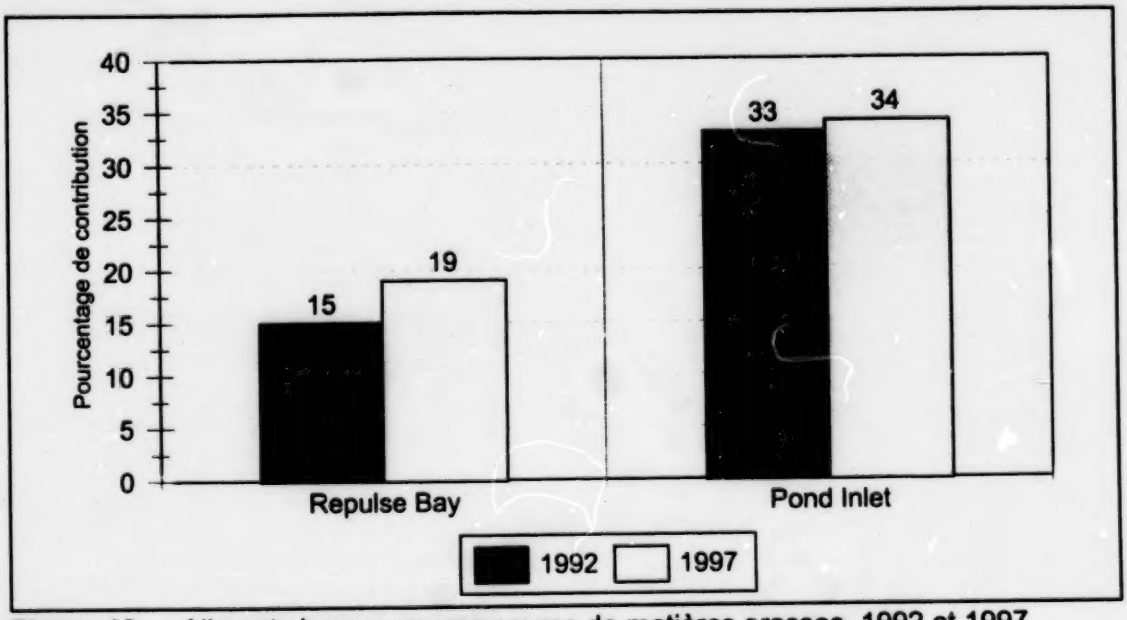

Figure 10. Aliments locaux comme source de matières grasses, 1992 et 1997

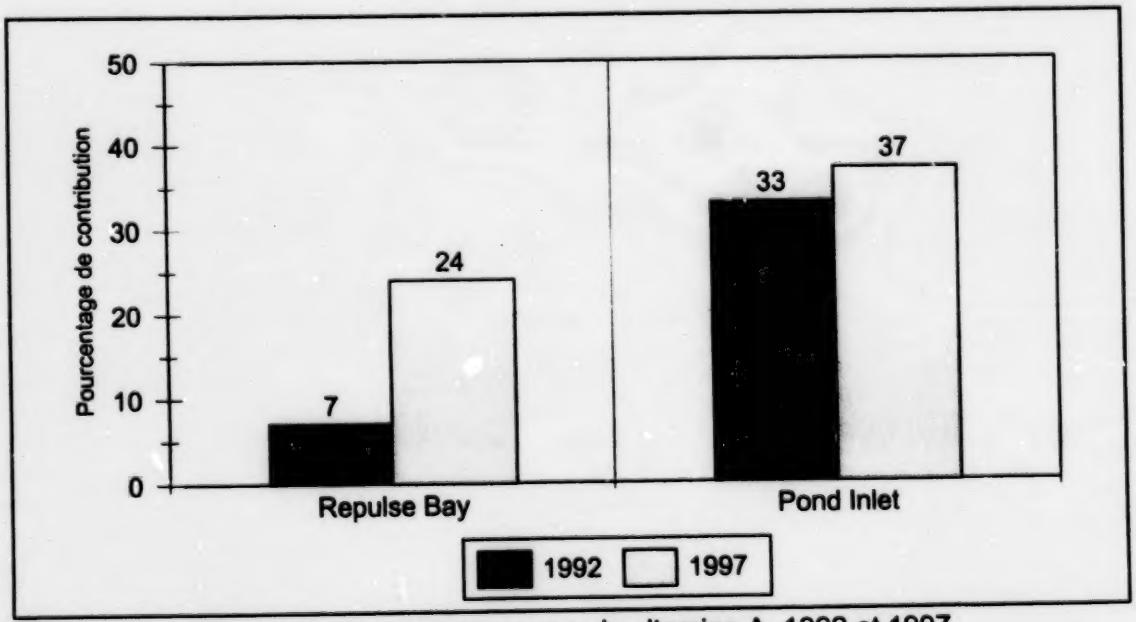

Figure 11. Aliments locaux comme source de vitamine A, 1992 et 1997

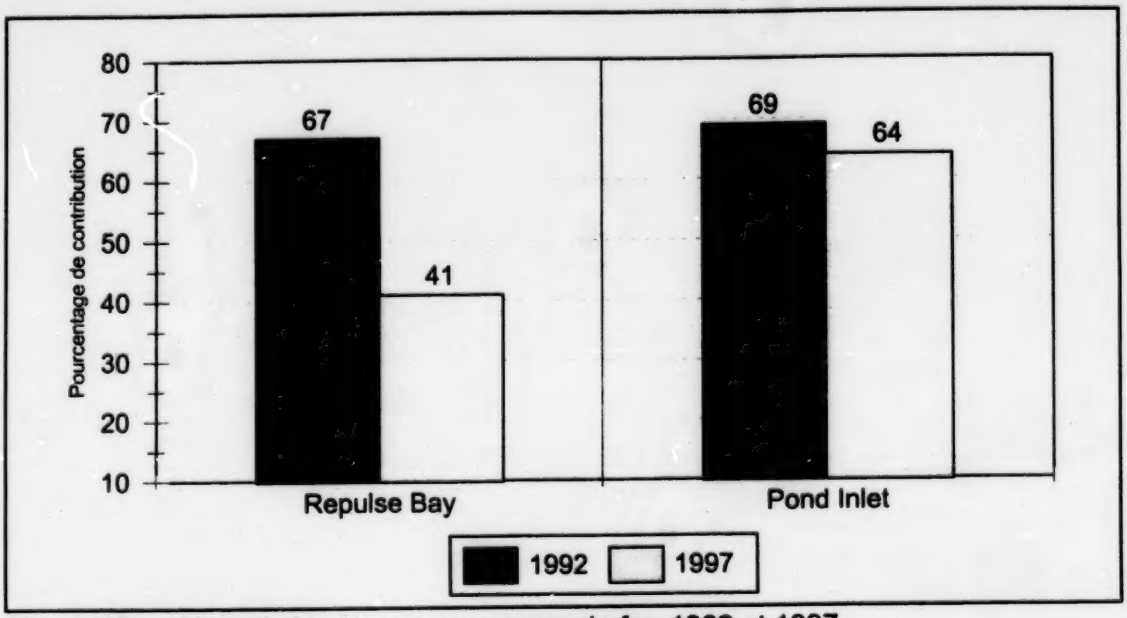

Figure 12. Aliments locaux comme source de fer, 1992 et 1997

Repulse Bay affichait une baisse marquée par rapport à 1992 (p=,02), et était passablement inférieur à celui observé à Pond Inlet (p=,02). La cause n'était pas une moindre consommation d'aliments locaux mais plutôt, comme l'indique le tableau 48, une différente combinaison d'aliments locaux pour les deux années, en particulier une moins grande consommation de phoque et d'ours polaire et une consommation accrue d'omble chevalier.

Il importe de signaler que les aliments locaux n'étaient pas une importante source de calcium, de fibres, de sodium, de vitamine C et de folate, et pas une aussi grande source d'énergie, de matières grasses, de graisses saturées et de vitamine A que les aliments du commerce (tableaux C-1 et C-2).

Tableau 48. Contribution des aliments locaux à l'apport moyen en fer, Repulse Bay

	Apport moyen en fer (mg)	
	1992	1997
Omble chevalier	0,1	0,1
Caribou	6,8	5,1
Ours polaire	2,9	
Phoque	5,9	
Total (tous les aliments locaux)	15,7	5,3

Aliments nutritifs périssables

En 1997, la consommation moyenne d'aliments nutritifs périssables à Pond Inlet était de 306 grammes par jour, comparativement à 215 grammes à Repulse Bay. La consommation de fruits et légumes explique la plus grande part de la différence (tableau 49).

En 1997, l'apport énergétique des aliments nutritifs périssables était de 426 calories à Repulse Bay et de 523 calories à Pond Inlet (tableau 50), c'est-à-dire 25 % et 26 % respectivement à Repulse Bay et à Pond Inlet (tableaux C-1 et C-2). Aucun changement statistiquement significatif de l'apport énergétique moyen de ces aliments n'a été observé entre 1992 et 1997 dans l'une ou l'autre des collectivités. Bien qu'une hausse de 20 % de la quantité et de l'apport énergétique moyens des aliments nutritifs périssables ait été relevée à Repulse Bay, cette augmentation n'était pas statistiquement significative. Toutefois, le pourcentage d'énergie obtenu de ces aliments à Repulse Bay est passé de 18 % à 25 % au cours de cette période.

À Repulse Bay, une augmentation sensible de l'apport moyen en calcium provenant des aliments nutritifs périssables (p=,03) a été notée. Elle est principalement attribuable à une hausse de la consommation de pizza. Il semble aussi qu'un accroissement de la quantité de vitamine A obtenue de ces aliments ait été enregistré à Repulse Bay, la valeur étant passée de 121 ER en 1992 à 206 ER en 1997 (p=,11).

Tableau 49. Poids des aliments nutritifs périssables consommés par groupe d'aliments, 1997

Groupe d'aliments	Repulse Bay		Pond Inlet	
	Poids (grammes)	% du total	Poids (grammes)	% du total
Produits laitiers	33	15 %	42	14 %
Viande, volaille, poisson	45	21 %	47	15 %
Oeufs et substituts de viande	13	6 %	8	3 %
Produits céréaliers	16	7 %	28	9 %
Fruits	19	9 %	70	23 %
Légumes	24	11 %	56	18 %
Graisses et huiles	2	1 %	5	2 %
Divers (p. ex. pizza congelée)	63	29 %	50	16 %
Total (par personne par jour)	215	100 %	306	100 %

À Pond Inlet, les aliments nutritifs périssables ont été la source d'un apport en folate une fois et demie plus élevé qu'à Repulse Bay (p=,01), et d'un apport en vitamine C trois fois plus grand. Les figures 13 à 15 montrent la contribution des aliments nutritifs périssables aux apports en vitamine A, en folate et en calcium dans chaque collectivité en 1992 et en 1997. Les aliments nutritifs périssables étaient la principale source de folate, de vitamine A, de calcium et de graisses saturées dans les deux collectivités. Le *pourcentage* de vitamine A venant des aliments nutritifs périssables a fléchi à Repulse Bay, bien que la *quantité* moyenne de vitamine A venant de ces aliments ait augmenté. À Repulse Bay, les aliments nutritifs périssables étaient aussi la principale source de matières grasses et de cholestérol, et une source importante de fibres, de vitamine B_6 et de sodium (tableau C-1). À Pond Inlet, les aliments nutritifs périssables fournissaient également la majeure partie des fibres, de la vitamine C et du potassium, ainsi qu'un apport important de matières grasses et de vitamine B_6 (tableau C-2).

À Pond Inlet, les aliments nutritifs périssables ont apporté aux répondantes davantage de la plupart des nutriments que cela n'a été le cas à Repulse Bay. Toutefois, entre les deux périodes d'enquête, il y a davantage d'indications suggérant une hausse de l'importance relative de ces aliments à Repulse Bay qu'à Pond Inlet.

Tableau 50. Quantité quotidienne moyenne d'énergie et de certains nutriments obtenue d'aliments nutritifs périssables

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Quantité* (g)	178	215	297	199	306
Calories	355	426	505	326	523
Glucides (g)	26	34	43	30	50
Protéines (g)	20	24	28	17	25
Matières grasses (g)	19	21	24	16	25
Graisses saturées (g)	7,3	8,5	9,5	6,5	10,0
Cholestérol (mg)	75	123	127	74	94
Fibres (g)	1,7	2,0	3,2	2,0	3,7
Calcium (mg)	100	177	185	163	197
Fer (mg)	2,1	2,4	3,0	1,9	3,1
Sodium (mg)	379	620	488	424	678
Vitamine A (ER)	121	206	273	158	280
Vitamine C (mg)	8	10	26	15	30
Thiamine (mg)	0,23	0,30	0,41	0,20	0,37
Riboflavine (mg)	0,30	0,41	0,47	0,32	0,44
Niacine (EN)	8,0	9,9	11,2	6,4	10,1
Vitamine B_6 (mg)	0,32	0,37	0,46	0,27	0,42
Folate (mcg)	27	39	55	35	61
Vitamine B_{12} (mcg)	1,1	1,1	1,3	0,8	1,2

* La quantité inclut l'eau ajoutée aux concentrés de jus de fruit congelés

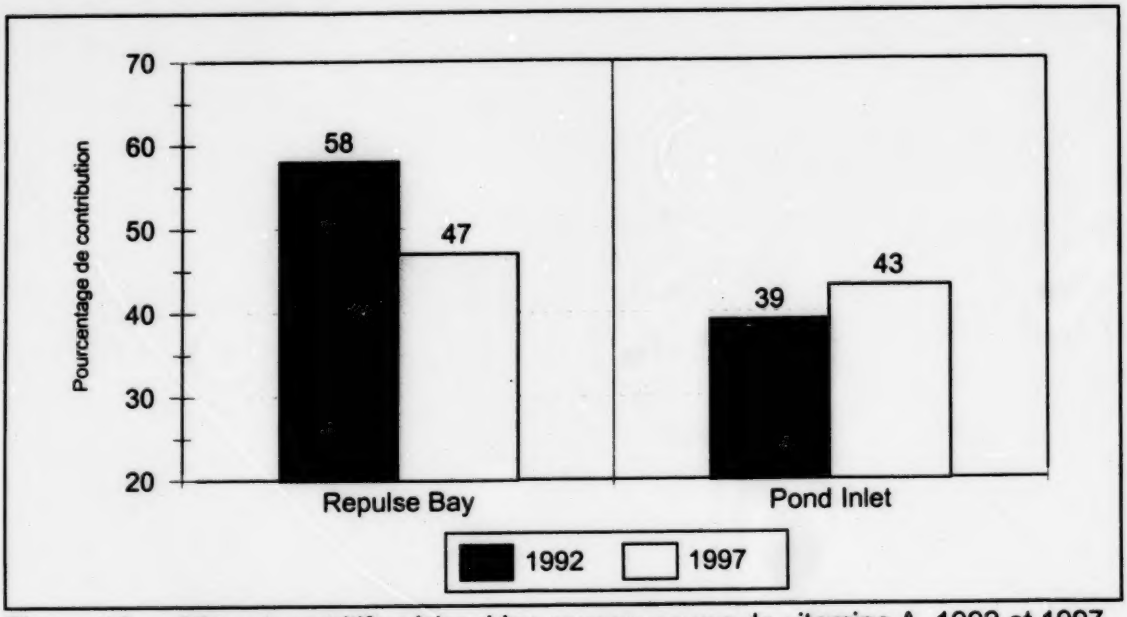

Figure 13. Aliments nutritifs périssables comme source de vitamine A, 1992 et 1997

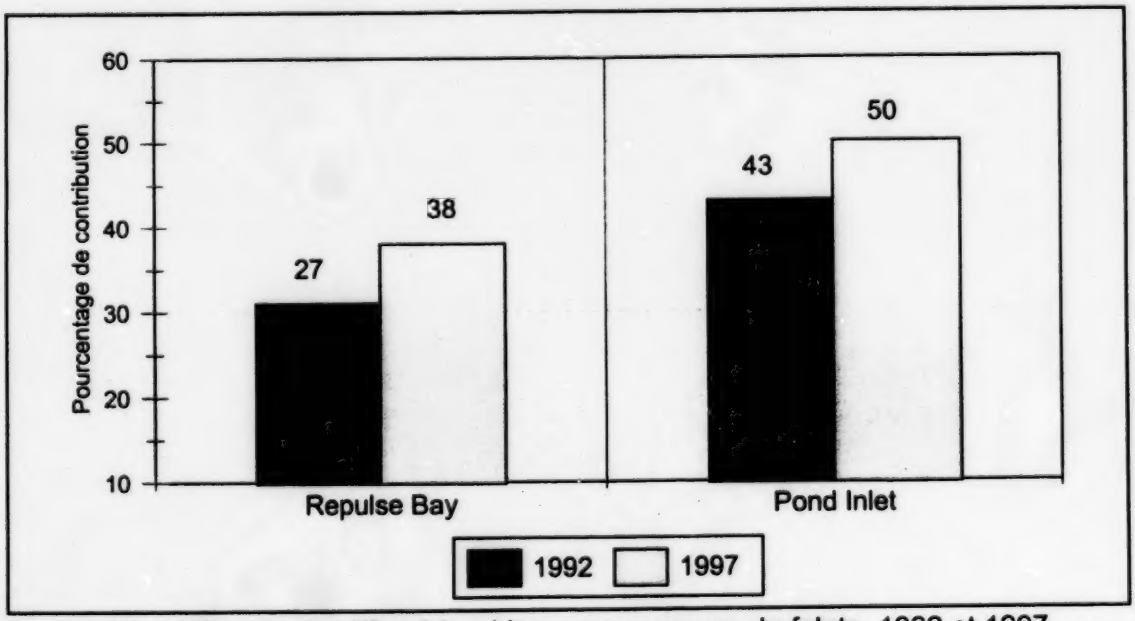

Figure 14. Aliments nutritifs périssables comme source de folate, 1992 et 1997

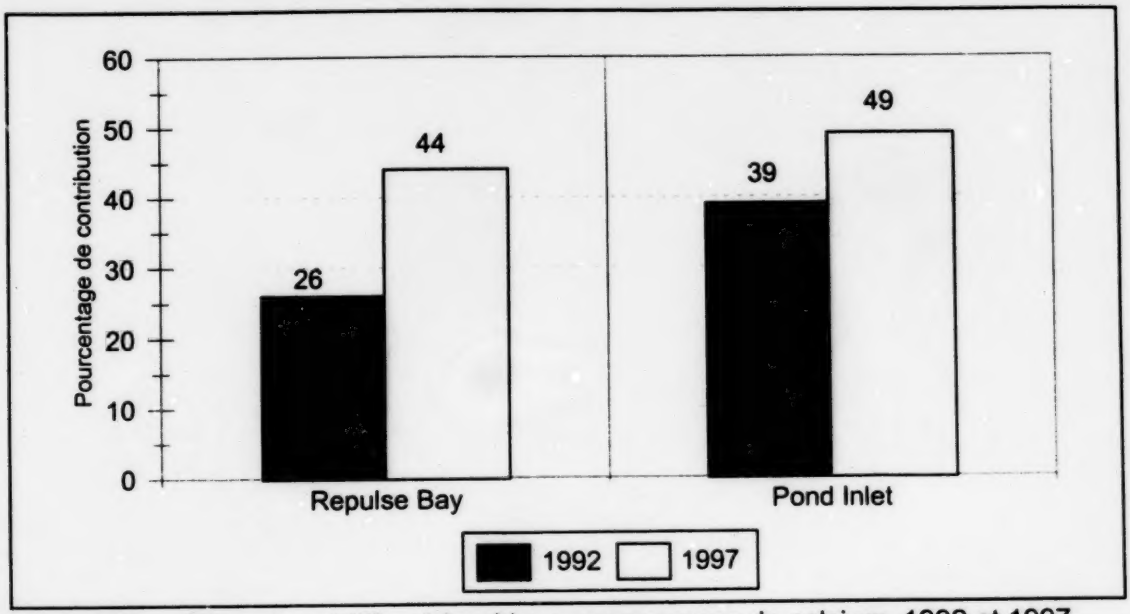

Figure 15. Aliments nutritifs périssables comme source de calcium, 1992 et 1997

Aliments non périssables

En 1997, les aliments non périssables ont fourni en moyenne 491 calories par jour à Repulse Bay et 449 à Pond Inlet (tableau 51). Dans les deux collectivités, l'apport énergétique moyen venant des aliments non périssables était notablement moins élevé en 1997 qu'en 1992 (p=,001).

À Repulse Bay, les aliments non périssables sont demeurés la plus importante source d'énergie (29 %), bien que leur apport énergétique ait passablement baissé par rapport à 1992 (42 %). Ils étaient aussi la plus grande source de glucides (44 %) (figure 16), de fibres (40 %), de magnésium (35 %), de sodium (43 %), de vitamine C (62 %) et de caféine (91 %) pour les femmes de Repulse Bay (tableau C-1). À Pond Inlet, les répondantes avaient tiré des aliments non périssables un plus faible apport d'énergie qu'en 1992 (22 % contre 30 %) et moins de glucides (39 % contre 52 %) (figure 17). Par contre, elles avaient puisé la majorité de leur apport en magnésium (31 %), en sodium (48 %) et en caféine (90 %) dans ce groupe d'aliments (tableau C-2).

Tableau 51. Quantité quotidienne moyenne d'énergie et de certains nutriments obtenue d'aliments non périssables

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Quantité* (g)	2 009	914	1 347	1 713	1 016
Calories	819	491	649	865	449
Glucides (g)	151	84	114	150	78
Protéines (g)	16	12	14	18	12
Matières grasses (g)	17	12	16	22	10
Graisses saturées (g)	6,2	4,3	5,6	6,6	3,3
Cholestérol (mg)	34	21	22	25	18
Fibres (g)	2,9	2,4	3,0	4,3	2,3
Calcium (mg)	170	133	201	206	106
Fer (mg)	4,3	3,5	4,1	5,9	3,2
Sodium (mg)	1 452	904	1 568	1 315	1 174
Vitamine A (ER)	48	91	144	84	105
Vitamine C (mg)	32	46	48	31	23
Thiamine (mg)	0,43	0,34	0,39	0,60	0,31
Riboflavine (mg)	0,43	0,33	0,48	0,57	0,31
Niacine (EN)	9,6	7,0	7,4	9,4	6,4
Vitamine B_6 (mg)	0,18	0,18	0,20	0,19	0,20
Folate (mcg)	37	33	46	68	35
Vitamine B_{12} (mcg)	0,3	0,4	0,4	0,6	0,5

* La quantité inclut l'eau en tant que boisson et l'eau ajoutée au thé, au café, aux cristaux à saveur de fruits pour boissons additionnés de vitamine C et aux concentrés de boisson à saveur de fruits congelés.

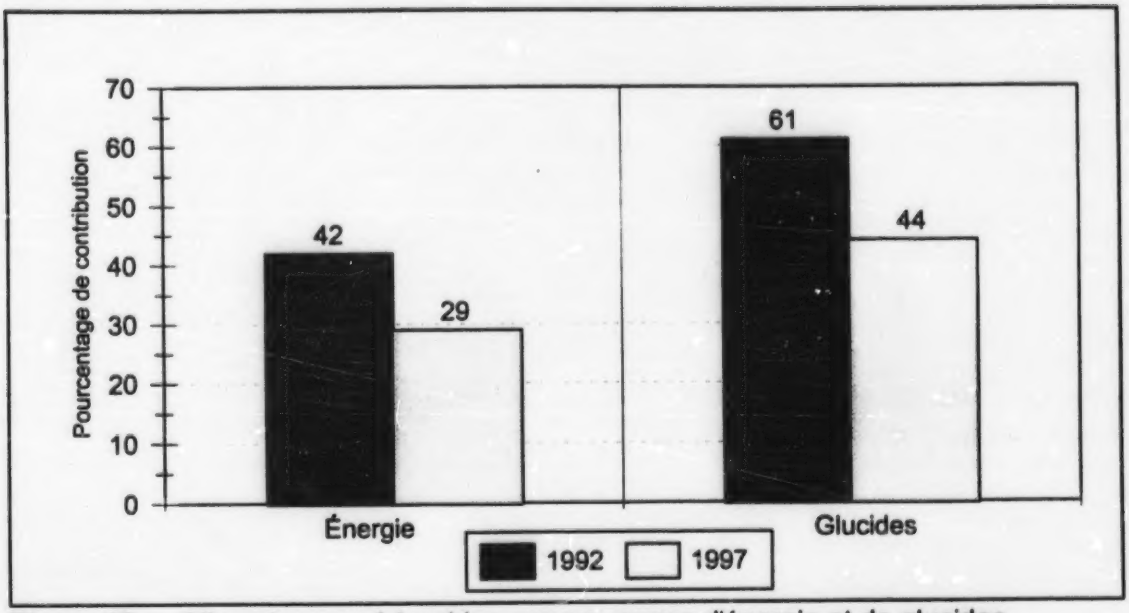

Figure 16. Aliments non périssables comme source d'énergie et de glucides, Repulse Bay

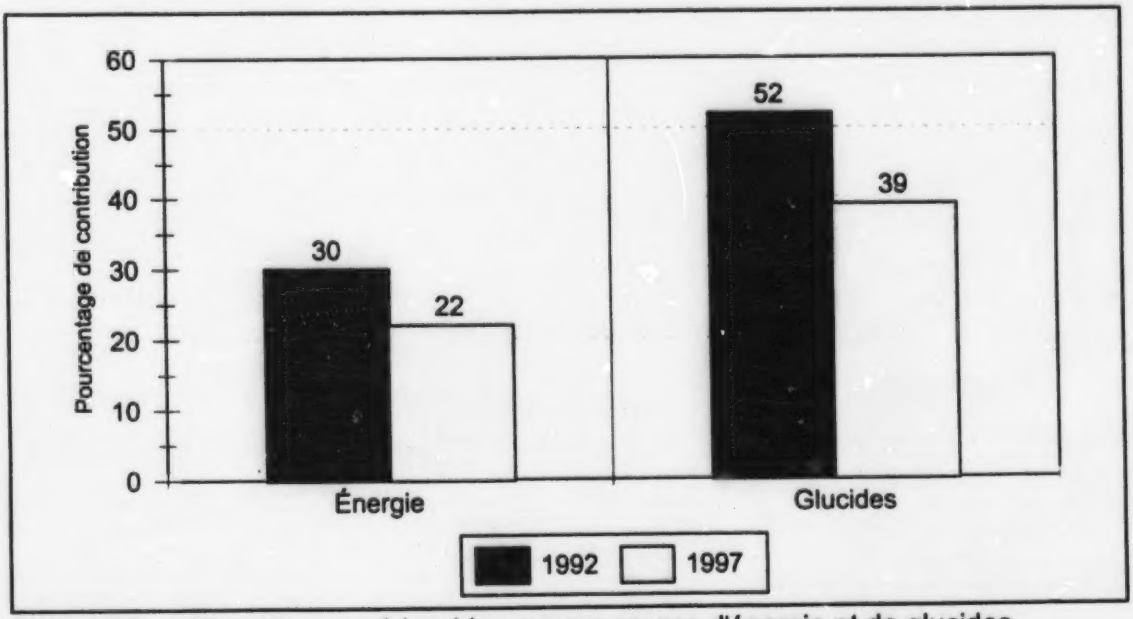

Figure 17. Aliments non-périssables comme source d'énergie et de glucides, Pond Inlet

Aliments de faible valeur nutritive

La catégorie des aliments de faible valeur nutritive (FVN) comprend les produits panifiés sucrés et préparés, les gaufres congelées et les barres granola; les produits sucrés (boissons gazeuses, cristaux à saveur de fruits pour boissons et boissons à saveur de fruits non additionnés de vitamine C, tablettes de chocolat, bonbons et colorant à café); les croustilles; et d'autres amuse-gueule à teneur élevée en matières grasses, sandwichs et burgers emballés (Annexe B). Les sandwichs et burgers emballés ne sont pas nécessairement moins nutritifs que des produits semblables préparés à la maison. Cependant, ils ont été exclus du Programme en 1991, avec d'autres aliments de faible valeur nutritive, car il n'était pas jugé approprié de promouvoir ces aliments alors que les ingrédients entrant dans leur préparation étaient admissibles au Programme et disponibles. Par souci d'uniformité, ces aliments ont été laissés dans la catégorie FVN dans le présent rapport, plutôt que d'être reclassés dans les « mets cuisinés périssables ».

Aucun changement notable de l'apport énergétique des aliments de faible valeur nutritive n'a été observé entre 1992 et 1997, et aucune différence sensible n'a été décelée entre les collectivités à cet égard (tableau 52). Ces aliments sont demeurés une importante source d'énergie (26 % à Repulse Bay et 19 % à Pond Inlet) (tableaux C-1 et C-2, figure 18). Ils ont représenté plus du tiers de l'apport en glucides dans les deux collectivités. Les aliments de faible valeur nutritive ont aussi fourni environ de 20 % à 25 % des matières grasses, des graisses saturées, des fibres, du sodium, du magnésium, du potassium et de la vitamine C à Repulse Bay.

Dans la catégorie FVN, les produits sucrés (principalement les boissons gazeuses et les cristaux à saveur de fruits pour boissons) étaient la principale source de calories et de glucides, fournissant 12 % des calories et environ 25 % des glucides dans les deux collectivités. À Repulse Bay, les croustilles ont représenté 15 % de l'apport total en matières grasses, comparativement à 5 % à Pond Inlet. Toutefois, comme nous l'avons signalé plus haut, le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments laisse croire que la consommation de boissons gazeuses et de croustilles est bien supérieure à celle déclarée dans le rappel de 24 heures, et que la consommation est semblable dans les deux collectivités.

En 1997, on n'a découvert aucun lien évident entre l'apport énergétique obtenu à partir des aliments de FVN et le groupe socio-économique, la sécurité alimentaire ou l'IMC dans aucune des collectivités. Ni l'âge ni le niveau de scolarité des répondantes n'avaient influé sur la consommation de ces aliments à Repulse Bay; toutefois, ces deux facteurs ont joué un rôle dans la consommation de ces aliments à Pond Inlet.

Selon le rappel de 24 heures, les femmes de moins de 25 ans de Pond Inlet avaient tiré en moyenne 582 calories des aliments de FVN, soit deux fois plus que les femmes âgées de 25 à 44 ans (p<,001). Le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments a permis d'établir un lien semblable. De plus, les femmes de Pond Inlet ayant mené certaines études secondaires ou ayant gradué du secondaire ont déclaré de plus hauts niveaux de consommation d'aliments de FVN que les femmes qui n'avaient pas fréquenté le secondaire ou qui avaient fait quelques études postsecondaires (p=,01).

Tableau 52. Quantité quotidienne moyenne d'énergie et de certains nutriments obtenue d'aliments de faible valeur nutritive

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Quantité* (g)	437	451	415	495	462
Calories	426	439	353	451	391
Glucides (g)	69	70	62	78	67
Protéines (g)	6	5	3	4	4
Matières grasses (g)	15	15	11	14	11
Graisses saturées (g)	6,5	3,7	3,5	3,9	4,0
Cholestérol (mg)	13	13	6	12	14
Fibres (g)	1,0	1,5	1,0	1,4	1,0
Calcium (mg)	83	68	52	64	59
Fer (mg)	1,4	1,3	0,9	1,3	1,1
Sodium (mg)	366	377	198	314	244
Vitamine A (ER)	14	17	11	20	15
Vitamine C (mg)	6	16	7	11	7
Thiamine (mg)	0,10	0,10	0,05	0,07	0,09
Niacine (EN)	2,6	3,0	1,2	2,2	1,6
Vitamine B_6 (mg)	0,08	0,12	0,09	0,13	0,09
Folate (mcg)	15	20	12	21	13
Vitamine B_{12}	0,3	0,2	0,0	0,1	0,1

* La quantité inclut l'eau ajoutée aux cristaux à saveur de fruits pour boissons non additionnés de vitamine C

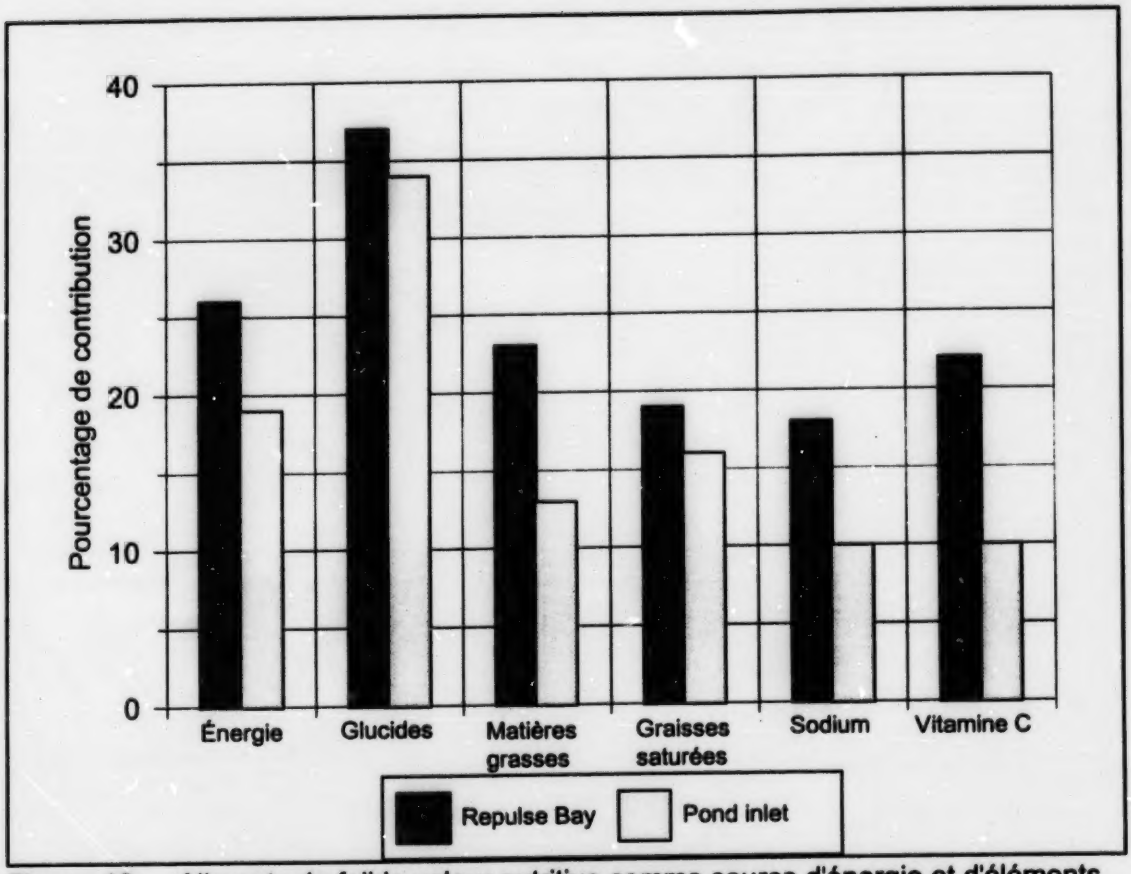

Figure 18. Aliments de faible valeur nutritive comme source d'énergie et d'éléments nutritifs, Repulse Bay et Pond Inlet, 1997

Mets cuisinés périssables

La catégorie Mets cuisinés périssables comprend surtout le poulet frit pané congelé, mais aussi d'autres aliments frits congelés comme le poisson congelé enrobé de pâte à frire et les repas congelés comprenant ces aliments. Les mets cuisinés périssables n'étaient pas une source majeure d'énergie ou de nutriments essentiels dans l'une ou l'autre des collectivités (tableau 53). Toutefois, compte tenu du fait que cette catégorie comprend principalement le poulet frit, il est utile de signaler qu'à Pond Inlet, en 1997, ces aliments fournissaient autant d'énergie que l'ensemble des autres viandes, volailles et poissons du commerce (environ 140 calories, ou 7 % de l'énergie). De plus, les mets cuisinés périssables fournissaient environ 10 % des matières grasses, 9 % des graisses saturées et 8 % du sodium à Pond Inlet (tableau C-2).

Tableau 53. Quantité quotidienne moyenne d'énergie et de certains nutriments obtenue des mets cuisinés périssables

	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Quantité (g)	8	29	33	30	51
Calories	20	77	86	71	139
Glucides (g)	1	2	2	3	4
Protéines (g)	2	7	9	6	12
Matières grasses (g)	1	4	5	4	8
Graisses saturées (g)	0,4	1,2	1,5	1,1	2,4
Cholestérol (mg)	5	21	28	19	38
Calcium (mg)	2	6	7	7	11
Fer (mg)	0,1	0,4	0,5	0,4	0,7
Sodium (mg)	24	116	128	121	201
Vitamine A (ER)	11	21	8	9	16
Niacine (EN)	0,5	2,2	2,6	2,2	3,8
Vitamine B_6 (mg)	0,02	0,10	0,12	0,10	0,18
Folate (mcg)	1	2	2	2	3
Vitamine B_{12} (mcg)	0,0	0,1	0,1	0,1	0,2

Bien que l'apport moyen en énergie de ces aliments semble s'être accru dans les deux collectivités, le changement n'est pas statistiquement significatif.

Sources d'énergie et de nutriments par groupe d'aliments

Énergie

Entre 1992 et 1997, l'énergie obtenue de la plupart des groupes d'aliments a peu changé, à l'exception des Aliments périssables divers, des Produits céréaliers non périssables, des Graisses et huiles non périssables et du groupe Sucre et produits sucrés (tableau 54). L'énergie obtenue des aliments périssables divers (principalement la pizza) était passablement plus élevée dans les deux collectivités qu'en 1992 (p=,03 pour Pond Inlet, p=,002 pour Repulse Bay). En même temps, il y a eu réduction de la consommation de produits céréaliers non périssables (principalement la farine et les pâtes alimentaires) à Pond Inlet (p=,07) et à Repulse Bay (p=,04), ainsi qu'un recul de la consommation de graisses et d'huiles non périssables (principalement le saindoux) à Pond Inlet (p=,008) et des indications d'une baisse à Repulse Bay (p=,12). Ces changements laissent croire que le bannock traditionnel a été délaissé en faveur de la pizza.

Les produits laitiers représentaient toujours de 3 % à 4 % environ de l'apport énergétique, et les produits laitiers périssables surpassaient les produits non périssables comme source d'énergie. La viande, la volaille et le poisson du commerce fournissaient 12 % des calories à Repulse Bay et 13 % à Pond Inlet. Dans ce cas également, les produits périssables étaient une source d'énergie plus importante que les produits non périssables. Les produits céréaliers représentaient environ 12 % de l'apport d'énergie. Dans ce groupe, les plus importantes sources d'énergie étaient des produits non périssables comme la farine et les pâtes alimentaires. Malgré une baisse de la consommation de produits céréaliers non périssables entre 1992 et 1997, il y a eu peu de changement dans la consommation de produits périssables comme le pain. Les quantités de pain ou de céréales à grains entiers signalées étaient minimes.

En 1997, les fruits et légumes fournissaient seulement 4 % des calories à Repulse Bay et 7 % à Pond Inlet. Il n'y a pas eu de changement sensible de l'apport en énergie provenant des fruits et légumes entre 1992 et 1997. Dans les deux collectivités, les fruits et légumes périssables étaient plus populaires que les non périssables. La consommation de fruits et légumes périssables (notamment les Agrumes et tomates et les Autres légumes) était passablement plus élevée à Pond Inlet qu'à Repulse Bay. Les frites ont fourni aux répondantes de Pond Inlet la plus grande part de l'énergie venant des pommes de terre, tandis que les pommes de terre fraîches étaient une source d'énergie plus importante à Repulse Bay.

Tableau 54. Apport moyen en énergie (calories par jour) de divers groupes d'aliments et catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste

Groupe d'aliments/Catégorie de produits livrés par la poste		Repulse Bay		Pond Inlet		
		1992	1997	1992	1993	1997
Produits laitiers	Périssables	38	44	57	48	52
	Non périssables	9	12	22	14	7
Oeufs	Périssables	7	21	20	11	12
Viande, volaille, poisson	Nutritifs périssables	145	124	174	78	130
	Mets cuisinés périssables	13	65	79	46	130
	Non périssables	19	20	4	22	13
	Locaux	352	219	584	401	518
Substituts	Périssables	31		17	10	6
	Non périssables		1	1	2	
Produits céréaliers	Périssables	53	46	72	42	76
	Non périssables	257	162	215	376	152
Fruits, légumes	Périssables	41	41	85	45	107
	Non périssables	10	23	28	20	32
Graisses, huiles	Périssables	21	18	21	19	27
	Non périssables	87	49	84	129	43
	Locaux		45	4	10	16
Sucre, produits sucrés	Non périssables	280	108	175	176	93
Divers	Nutritifs périssables	28	131	59	74	114
	Mets cuisinés périssables	7	12	7	25	9
	Non périssables	149	117	121	126	109
Aliments de faible valeur nutritive		426	439	353	451	391
Total		1972	1696	2180	2125	2037

Le sucre et les produits sucrés (sauf ceux de la catégorie FVN) sont devenus une source d'énergie moins importante en 1997 (p<,01 à Repulse Bay, p=,01 à Pond Inlet), ne représentant qu'environ 5 % de l'apport énergétique. Les graisses et les huiles du commerce constituaient de 3 % à 4 % de l'apport en énergie. En 1992, l'ensemble des aliments divers fournissaient 9 % de l'apport énergétique dans les deux collectivités. En 1997, cette contribution est passée à 15 % à Repulse Bay et à 11 % à Pond Inlet.

Matières grasses et graisses saturées

Les aliments locaux (principalement le muktuk) sont demeurés la plus grande source de matières grasses à Pond Inlet (34 %). À Repulse Bay, les aliments locaux n'ont fourni que 20 % des matières grasses, la principale source demeurant les aliments de faible valeur nutritive (23 %). Dans les deux collectivités, la viande, la volaille et le poisson du commerce (principalement du poulet et du boeuf haché) fournissaient environ 20 % des matières grasses, tandis que les graisses et les huiles (principalement le saindoux) en fournissaient environ 10 % (tableau 55). Les aliments périssables divers (pizza) représentaient 9 % et 7 % de l'apport total en matières grasses à Repulse Bay et à Pond Inlet respectivement.

En 1997, les plus importantes sources de graisses saturées à Repulse Bay étaient la viande, la volaille et le poisson du commerce (23 %), les aliments de faible valeur nutritive (19 %), les graisses et les huiles du commerce (14 %) et les aliments périssables divers (pizza) (12 %). À Pond Inlet, les principales sources étaient les aliments locaux (23 %), la viande, la volaille et le poisson du commerce (22 %), les aliments de faible valeur nutritive (16 %), ainsi que les graisses et les huiles achetées au magasin (11 %) (tableau 56).

Tableau 55. Apport moyen en matières grasses (grammes par jour) provenant des principales sources

Groupe d'aliments/Catégorie de produits livrés par la poste		Repulse Bay		Pond Inlet		
		1992	1997	1992	1993	1997
Produits laitiers		3	3	4	3	3
Viande, volaille, poisson	Nutritifs périssables	9	8	11	5	9
	Mets cuisinés périssables	1	4	4	2	8
	Non périssables	2	2	-	2	1
	Locaux	9	8	27	16	27
Graisses, huiles	Périssables	2	2	2	2	3
	Non périssables	10	5	9	14	5
	Locaux		5	-	1	2
Divers	Nutritifs périssables	1	6	3	3	6
	Mets cuisinés périssables	-	1	-	1	-
	Non périssables	3	3	3	2	2
Aliments de faible valeur nutritive		15	15	11	14	11
Total (toutes sources)		61	66	83	72	83

Note : « - » indique un apport moyen de moins de 0,5 gramme

Tableau 56. Apport moyen en graisses saturées (grammes par jour) provenant des principales sources

Groupe d'aliments/Catégorie de produits livrés par la poste		Repulse Bay		Pond Inlet		
		1992	1997	1992	1993	1997
Produits laitiers		1,8	1,9	2,6	2,0	1,9
Viande, volaille, poisson	Nutritifs périssables	3,4	2,8	4,1	2,0	3,2
	Mets cuisinés périssables	0,2	1,1	1,3	0,7	2,3
	Non périssables	0,6	0,6	0,1	0,6	0,2
	Locaux	2,2	2,0	5,3	3,5	5,4
Graisses, huiles	Périssables	0,9	0,8	1,0	1,0	1,1
	Non périssables	3,9	2,0	3,4	4,1	1,6
	Locaux			0,1		0,5
Divers	Nutritifs périssables	0,5	2,4	1,2	1,3	2,2
	Mets cuisinés périssables	0,2	0,1	0,2	0,4	0,1
	Non périssables	1,0	1,0	0,9	0,9	0,8
Aliments de faible valeur nutritive		6,5	3,7	3,5	3,9	4,0
Total (toutes sources)		22,6	19,8	25,5	21,6	25,5

Vitamine A

En 1997, les principales sources de vitamine A étaient les aliments locaux (24 % à Repulse Bay et 37 % à Pond Inlet) et les légumes (21 % à Repulse Bay et 26 % à Pond Inlet) (tableau 57). Les aliments locaux les plus importants étaient la graisse de morse à Repulse Bay et le muktuk à Pond Inlet. Les carottes fraîches et la macédoine de légumes congelée étaient les principales sources de légumes. Les aliments non périssables divers (ragoût de boeuf en conserve) venaient au troisième rang des sources de vitamine A.

L'apport moyen en vitamine A à Repulse Bay était passablement plus élevé en 1997, mais le changement ne peut être attribué à aucun groupe d'aliments unique.

Tableau 57. Apport moyen en vitamine A (ER par jour) provenant des principales sources

Groupe d'aliments/Catégorie de produits admissibles au Programme	Repulse Bay		Pond Inlet		
	1992	1997	1992	1993	1997
Nutritifs périssables	121	206	273	158	280
Produits laitiers	25	28	39	33	33
Oeufs	9	26	26	14	15
Légumes	43	88	153	63	159
Graisses et huiles	16	12	23	21	22
Divers	17	38	18	19	34
Non périssables	48	91	144	84	105
Légumes	-	3	37	24	13
Divers	38	77	79	40	66
Aliments locaux	15	106	261	233	242
Total (toutes sources)	208	441	697	504	659

Note : « - » indique un apport moyen de moins de 0,5 ER

Vitamine C

Le groupe Sucre et produits sucrés (cristaux à saveur de fruits pour boissons additionnés de vitamine C), et celui des Aliments de faible valeur nutritive (croustilles) étaient les plus importantes sources de vitamine C chez les femmes de Repulse Bay, comptant pour près des trois quarts de l'apport total. À Pond Inlet, ces aliments avaient perdu beaucoup d'importance comme source de vitamine C (27 % contre 52 % en 1992). C'est le groupe Agrumes et tomates qui en était la source la plus importante (37 %) à Pond Inlet en 1997, dans la mesure où le rappel de 24 heures reflète complètement et fidèlement la consommation de croustilles et de cristaux à saveur de fruits pour boissons.

Folate

Les aliments divers étaient la plus importante source de folate à Repulse Bay (32 %), tandis que les fruits et légumes tenaient ce rôle à Pond Inlet (30 %) (tableau 58). Les fruits et légumes fournissaient seulement 12 % du folate à Repulse Bay. Comparativement à 1992, les femmes des deux collectivités obtenaient plus de folate des aliments périssables divers (principalement la pizza) (p=,04 à Pond Inlet, p=,003 à Repulse Bay) et moins des aliments divers non périssables (principalement le thé) en 1997. Les femmes de Pond Inlet obtenaient au-delà de quatre fois plus de folate des fruits et légumes périssables que les femmes de Repulse Bay, en particulier du groupe Agrumes et tomates (p=,002) et Autres légumes (p=,005) (figure 19).

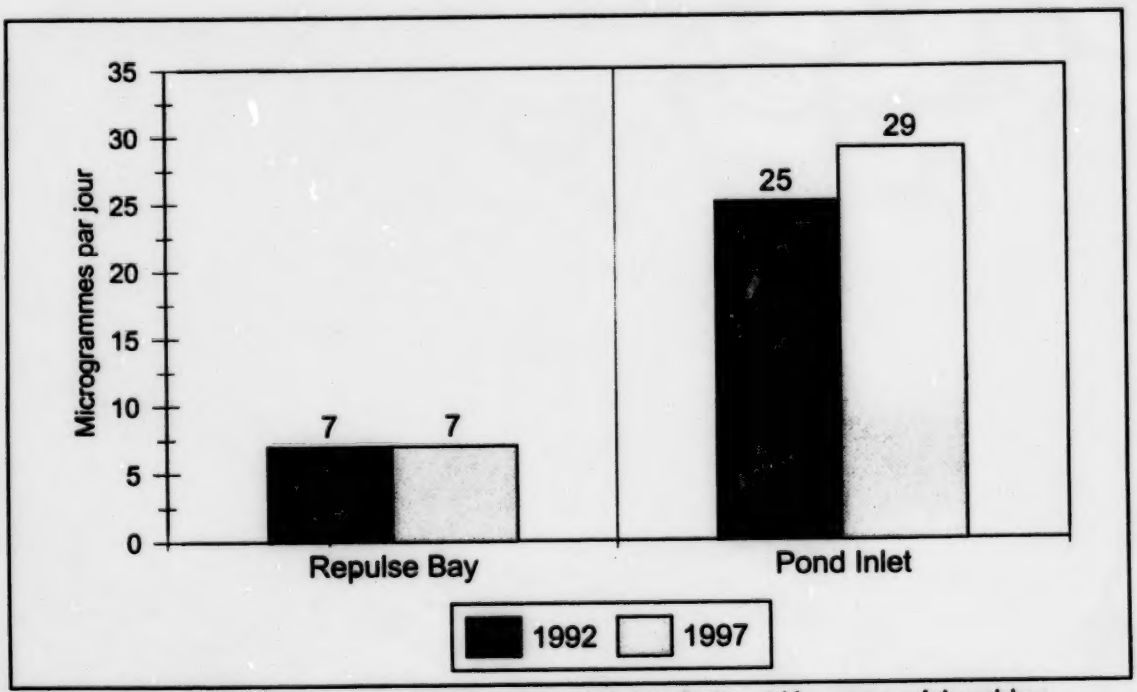

Figure 19. Apport moyen en folate provenant des fruits et légumes périssables, Repulse Bay et Pond Inlet, 1992 et 1997

Tableau 58. Apport moyen en folate (mcg par jour) provenant des principales sources

Groupe d'aliments/Catégorie de produits livrés par la poste		Repulse Bay		Pond Inlet		
		1992	1997	1992	1993	1997
Produits laitiers		2	3	4	3	3
Fruits, légumes	Périssables	7	7	25	11	29
	Non périssables	2	6	7	8	8
Agrumes, tomates	Périssables	1	1	15	3	11
	Non périssables	-	2	3	4	5
Autres fruits	Périssables	2	1	2	2	3
	Non périssables	0	-	-	0	0
Pommes de terre	Périssables	2	2	3	1	4
	Non périssables	1	-	-	-	1
Autres légumes	Périssables	3	2	5	5	10
	Non périssables	1	4	4	4	2
Produits céréaliers	Périssables	7	6	9	5	10
	Non périssables	12	9	10	17	8
Divers	Nutritifs périssables	3	17	6	9	12
	Mets cuisinés périssables	-	1	-	1	-
	Non périssables	23	15	27	42	18
Aliments de faible valeur nutritive		15	20	12	21	13
Aliments locaux		10	9	11	9	11
Total (toutes sources)		90	104	127	135	123

Note : « - » indique un apport moyen de moins de 0,5 microgramme

À Pond Inlet, l'apport moyen en folate tiré des fruits et légumes périssables en 1997 était notablement plus élevé chez les femmes venant de familles relativement à l'aise (64 mcg) que chez les femmes venant de familles pauvres (31 mcg) ou de familles recevant de l'aide sociale (13 mcg) (p=,003). Il n'y avait aucun lien entre l'apport en folate obtenu à partir de ces aliments et le groupe socio-économique à Repulse Bay.

Calcium

Les aliments divers (principalement la pizza et la poudre à pâte) étaient la principale source de calcium les deux années, leur part se situant environ au tiers de l'apport en calcium (tableau 59). Entre 1992 et 1997, le montant de calcium tiré des aliments divers périssables (principalement la pizza) à Repulse Bay a augmenté (p=,004). Les produits laitiers ne fournissaient qu'environ 20 % du calcium, les produits laitiers périssables étant une source plus importante que les produits laitiers non périssables. Les aliments de faible valeur nutritive (principalement les cristaux à saveur de fruits pour boissons non additionnés de vitamine C et les tablettes de chocolat) représentaient environ 15 % de l'apport en calcium dans les deux collectivités. Le déclin apparent de l'apport moyen de calcium à Pond Inlet entre 1992 et 1997 reflète la baisse de la consommation de produits laitiers non périssables (lait évaporé), de produits sucrés (cristaux pour boissons à saveur de fruits additionnés de vitamine C) et d'aliments divers non périssables (poudre à pâte).

Tableau 59. Apport moyen en calcium (mg par jour) provenant des principales sources

Groupe d'aliments/Catégorie d'aliments admissibles au Programme		Repulse Bay		Pond Inlet		
		1992	1997	1992	1993	1997
Produits laitiers*	Périssables	45	62	85	83	79
	Non périssables	17	23	41	27	14
Produits sucrés	Non périssables	34	25	50	24	11
Divers	Périssables	16	78	44	52	66
	Non périssables	108	64	89	121	61
Aliments de faible valeur nutritive		83	68	52	64	59
Aliments locaux		25	20	33	32	31
Total (toutes sources)		382	404	479	471	402

* Sauf les produits laitiers contenus dans les repas de macaroni et fromage, les pizzas et autres préparations combinées

Fer

Les aliments locaux étaient la principale source de fer dans les deux collectivités en 1997, fournissant près des deux tiers de l'apport total en fer à Pond Inlet et 41 % à Repulse Bay. Les aliments locaux contribuaient moins à l'apport en fer chez les femmes de Repulse Bay qu'en 1992, alors qu'ils représentaient les deux tiers de l'apport total. En 1997, les viandes du commerce ne fournissaient que 7 % du fer à Pond Inlet et 8 % à Repulse Bay. Les aliments du commerce fournissaient des quantités semblables de fer dans les deux collectivités les deux années – une moyenne de 8 à 9 mg par jour. Les principales sources parmi les aliments du commerce étaient les produits céréaliers non périssables, les aliments divers non périssables comme les repas de macaroni et fromage, et la viande, la volaille et le poisson périssables (tableau 60).

Tableau 60. Apport moyen en fer (mg par jour) provenant des principales sources

Groupe d'aliments/Catégorie de produits admissibles au Programme		Repulse Bay		Pond Inlet		
		1992	1997	1992	1993	1997
Oeufs	Périssables	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1
Viande, volaille, poisson	Nutritifs périssables	1,0	0,7	1,1	0,5	0,8
	Mets cuisinés périssables	0,1	0,3	0,4	0,2	0,6
	Non périssables	-	0,1	-	0,2	0,2
	Locaux	15,7	5,2	19,2	18,7	14,3
Produits céréaliers	Périssables	0,5	0,4	0,7	0,4	0,7
	Non périssables	2,1	1,8	2,3	3,6	1,5
Fruits, légumes	Périssables	0,3	0,3	0,5	0,3	0,7
	Non périssables	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
Divers	Nutritifs périssables	0,2	0,8	0,4	0,6	0,7
	Mets cuisinés périssables	-	0,1	-	0,1	-
	Non périssables	1,9	1,3	1,4	1,6	1,2
Aliments de faible valeur nutritive		1,4	1,3	0,9	1,3	1,1
Total (toutes sources)		23,6	12,9	27,7	28,1	22,3

Note : « - » indique un apport moyen de moins de 0,05 milligramme

ANALYSE ET CONCLUSIONS

Répercussions du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste sur la sécurité alimentaire

Les modifications apportées au Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste ont sensiblement réduit le coût des aliments nutritifs périssables dans les deux collectivités, surtout à Pond Inlet, depuis 1992. Toutefois, les prix plus élevés des aliments non périssables ont entraîné une légère augmentation du coût total d'une provision alimentaire nutritive. En 1997, l'achat d'une provision alimentaire nordique exigeait encore 96 % du revenu d'aide sociale après logement à Repulse Bay et 94 % à Pond Inlet. Il ne restait donc presque rien pour d'autres besoins comme les vêtements, les cigarettes, les produits en papier, les articles de nettoyage et le transport. Bien que la sécurité alimentaire se soit légèrement améliorée dans les deux collectivités depuis 1992, elle demeure un enjeu très préoccupant pour de nombreuses familles, en particulier celles qui reçoivent de l'aide sociale et les familles à faible salaire. De plus, la moitié des répondantes de Repulse Bay et près de 40 % de celles de Pond Inlet qui avaient une opinion sur la capacité de nourrir la famille se disaient moins aptes à nourrir leur famille maintenant qu'il y a cinq ans, beaucoup plus que celles affirmant le contraire. Les hausses du coût des loyers, des aliments non périssables, des articles non alimentaires, des aliments de faible valeur nutritive et du poulet frit ont peut-être rendu la nourriture moins abordable pour de nombreuses familles de ces collectivités.

Le manque d'emplois dans la collectivité et le fait de ne pas avoir assez d'argent pour la nourriture étaient les deux principales sources d'inquiétude de la plupart des femmes visées par la présente enquête. Environ 40 % des femmes dans les deux collectivités demeurent extrêmement préoccupées par l'éventualité de ne pas avoir assez d'argent pour la nourriture. À Pond Inlet, malgré une atténuation de l'inquiétude relative à l'alcoolisme, aux toxicomanies et à la violence familiale par rapport à 1992, environ 20 % des femmes continuaient à se soucier énormément de ces problèmes. De tels niveaux de stress peuvent être une cause d'excès alimentaires, de forte consommation d'amuse-gueule et d'une activité physique réduite.

Préoccupations en matière de santé et de nutrition

Dans ces collectivités, les femmes en âge de procréer, en particulier celles qui sont enceintes ou qui allaitent, continuent à se préoccuper de santé et de nutrition, et bon nombre des préoccupations touchant la santé sont liées à la nutrition. La présente étude n'a pas relevé d'amélioration notable des apports en nutriments, à l'exception d'un apport plus élevé en vitamine A à Repulse Bay.

Les apports en matières grasses et en graisses saturées demeurent supérieurs à la limite recommandée dans les deux collectivités. Entre 1992 et 1997, le pourcentage d'énergie provenant des matières grasses est passé, à Repulse Bay, de 28 % à 35 %, un niveau comparable à celui observé à Pond Inlet et dans d'autres populations inuites du Canada. Compte tenu de l'accroissement de l'obésité dans les deux collectivités, un tel taux peut susciter des inquiétudes pour la santé. Toutefois, il est difficile d'appliquer les recommandations actuelles visant la proportion de matières grasses et le ratio entre graisses saturées et polyinsaturées dans le régime alimentaire des Inuits, parce que les matières grasses provenant des aliments locaux présentent des ratios très variables entre graisses saturées et polyinsaturées et que le régime inuit traditionnel composé de mammifères marins est plus riche en acides gras oméga-3 qu'oméga-6 – l'inverse de la recommandation pour un régime dans le sud du Canada[55]. Dans la présente étude, il n'a pas été possible d'analyser les apports en acides gras oméga-3 et oméga-6 et donc de calculer leur ratio. Outre leurs avantages culturels évidents, les graisses locales présentent plusieurs avantages pour la santé, notamment l'effet protecteur des acides gras oméga-3 contre les maladies cardiovasculaires, les vitamines A et E liposolubles, et la satiété.

Les graisses locales assurent la subsistance de la population inuite depuis des milliers d'années. Du point de vue de la santé, la quantité d'énergie fournie par les graisses locales est plus importante que l'apport total en matières grasses. Les aliments locaux représentaient 34 % de l'apport calorique en matières grasses à Pond Inlet, comparativement à seulement 20 % à Repulse Bay. Les aliments de faible valeur nutritive étaient la plus importante source de matières grasses à Repulse Bay. Si l'apport énergétique est plus élevé que ce qu'il faut pour répondre aux besoins, l'excès est emmagasiné sous forme de tissu adipeux. L'excès de poids est un important facteur de l'hypertension, du diabète, de l'hypercholestérolémie et des maladies cardiovasculaires. Cependant, les efforts de réduction des matières grasses devraient surtout consister à encourager la consommation d'aliments locaux et à réduire la consommation de matières grasses commerciales ou d'aliments du commerce riches en matières grasses tels que le poulet frit et les croustilles. Un mode de vie plus actif aiderait également au maintien de l'équilibre énergétique.

Les femmes de Pond Inlet, comparativement à celles de Repulse Bay, présentaient un apport passablement supérieur en folate et en fibres pour les deux années et, en 1997, avaient un apport plus élevé en fer. Toutefois, les apports moyens en calcium et en folate demeuraient bien inférieurs aux niveaux recommandés, notamment pour les femmes enceintes ou qui allaitent, et en particulier à Repulse Bay. Ce faible apport en folate peut causer des anémies attribuables à une carence en folate et des cas d'insuffisance pondérale chez les nouveau-nés de ces femmes. L'apport en folate est peut-être inférieur aux valeurs moyennes établies, parce que l'usage du tabac entrave l'absorption du folate et que la plupart des femmes, y compris celles qui sont enceintes ou allaitent, sont fumeuses. Une carence en folate accroît également le risque de maladies cardiovasculaires.

L'obésité s'est considérablement accrue depuis 1992 dans les deux collectivités. En 1997, 50 % des femmes à Repulse Bay et 33 % à Pond Inlet avaient un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 27. Cette observation amène à croire qu'il y a peut-être eu sous-déclaration des apports en énergie et en matières grasses dans la présente étude. Une sous-déclaration de l'énergie et des matières grasses a également été soupçonnée dans l'enquête sur la santé des Inuits du Québec et concorde avec les observations de divers auteurs selon lesquelles les amuse-gueule riches en matières grasses et socialement inacceptables comme les croustilles sont probablement sous-déclarés dans le rappel de 24 heures. La forte incidence d'excédents pondéraux à la naissance (4 000 grammes ou plus) à Repulse Bay fait craindre un accroissement du risque de diabète non insulinodépendant chez les femmes de cette collectivité et leurs enfants.

L'auto-évaluation de l'état de santé montre une amélioration marquée à Pond Inlet depuis 1992, tandis que l'inverse est observé à Repulse Bay. En 1997, les répondantes percevaient leur état de santé de façon beaucoup plus positive à Pond Inlet qu'à Repulse Bay – un renversement de situation par rapport à 1992. Seize pour cent des femmes dans les deux collectivités ont déclaré des affections autres que les allergies alimentaires et la difficulté à digérer le lait. Ces affections comprenaient l'anémie, les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle et le diabète – toutes des maladies liées à la nutrition.

Variations de la consommation des aliments depuis 1992

Il faut garder à l'esprit que ces enquêtes nutritionnelles pourraient ne pas avoir relevé toutes les répercussions des modifications du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste, car les premières enquêtes ont eu lieu au printemps de 1992 – sept à huit mois après que les tarifs postaux eurent été abaissés de 2,10 $ à 1,50 $ le kilogramme. Aucune enquête nutritionnelle n'a été entreprise dans le but de fournir des données de référence pour la période antérieure à la première réduction des tarifs. Les données de Postes Canada pour 1991-1992 laissent croire que la consommation d'aliments périssables à Pond Inlet était, à ce moment, largement inférieure à celle de 1992-1993 (tableau 4). Toutefois, puisque Repulse Bay n'était pas admissible au service d'approvisionnement par la poste avant octobre 1991 et que seulement un magasin avait commencé à utiliser le service en 1991-1992, les données sur les livraisons d'aliments périssables à Repulse Bay en 1991-1992 ne reflètent pas la consommation totale de ces aliments au cours de cette période.

Le but des changements apportés au Programme était d'améliorer l'état nutritionnel des bénéficiaires en rendant plus abordables les aliments nutritifs périssables, et donc en accroissant leur consommation. Le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments indique que les femmes (surtout à Pond Inlet) mangent davantage d'aliments nutritifs périssables depuis 1992, en particulier des fruits et des légumes. Le rappel de 24 heures a montré que les femmes des deux collectivités consommaient davantage d'aliments périssables divers (principalement la pizza) en 1997. Toutefois, aucun accroissement de la consommation totale d'aliments nutritifs périssables n'a été observé à Pond Inlet, tandis que l'augmentation de 20 % relevée à Repulse Bay n'était pas statistiquement significative.

Selon le rappel de 24 heures, les femmes de Pond Inlet avaient mangé passablement plus de fruits et légumes périssables que celles de Repulse Bay durant les deux années. Les données de Postes Canada indiquent des livraisons d'aliments nutritifs périssables d'environ 65 % supérieures à la consommation révélée par les rappels de 24 heures des femmes inuites dans les deux collectivités. Il se peut que certains aliments inadmissibles ou non périssables aient été acceptés ou inclus parmi les aliments nutritifs périssables. Toutefois, il faut garder à l'esprit que les chiffres de Postes Canada représentent les poids « livrés », tandis que notre enquête a mesuré les poids « consommés », c.-à-d. sans tenir compte des emballages, des pertes par dégradation et des pertes au moment de la préparation des aliments. Les pertes par dégradation sont généralement beaucoup plus élevées dans le Nord que dans le sud.

L'étude concordait avec les chiffres de Postes Canada pour ce qui est de l'écart des volumes des livraisons entre les deux collectivités. Selon les données de Postes

Canada et les rappels de 24 heures, aussi bien les livraisons que la consommation d'aliments nutritifs périssables étaient environ 40 % plus élevées par habitant à Pond Inlet qu'à Repulse Bay en 1997. Toutefois, les données des rappels de 24 heures de 1992 et 1997 ne reflètent pas la hausse substantielle des livraisons de ces aliments entre 1992-1993 et 1997-1998 dans les deux collectivités selon les chiffres de Postes Canada (tableau 4). Les hausses beaucoup plus faibles de la consommation relevées dans la présente étude n'étaient pas statistiquement significatives (tableau 50). Plusieurs facteurs pourraient expliquer cette divergence. Les enquêtes, d'une durée de deux semaines, ont été réalisées en avril et en mai 1992, ainsi qu'en avril, en mai et en juin 1997, des moments de l'année qui ne sont peut-être pas les plus représentatifs des livraisons de ces aliments. Il faudrait recueillir les données de plus d'un rappel de 24 heures, sur une plus longue période, pour retrancher l'effet des variations quotidiennes et saisonnières de la consommation des aliments. Au moment de l'enquête de 1992, seulement un des deux détaillants de Repulse Bay participait au Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste. Par conséquent, les livraisons de Postes Canada en 1992-1993 ne représentaient pas la consommation totale d'aliments nutritifs périssables dans cette collectivité lors de l'enquête de 1992. La divergence pourrait aussi s'expliquer par le fait que d'autres groupes, comme les enfants, les touristes ou les non-Inuits, sont principalement à l'origine de la hausse signalée par Postes Canada.

Par ailleurs, dans ces collectivités, les fruits et légumes frais arrivent une fois par semaine et s'écoulent en quelques jours, si bien que toute perturbation, par exemple de mauvaises conditions atmosphériques ou des problèmes de transport, peut sérieusement nuire à l'approvisionnement. Durant l'enquête à Pond Inlet en 1997, le stock de produits périssables destiné à l'un des détaillants locaux, arrivé en très mauvais état, est demeuré invendable en grande partie. Cet incident pourrait avoir contribué à une consommation de ces aliments plus faible que d'habitude.

L'avantage nutritionnel d'une plus forte consommation d'aliments nutritifs périssables dépend des aliments les plus consommés. Postes Canada ne fournit pas de chiffres détaillés sur les aliments livrés. Par conséquent, il est impossible de déterminer à partir des données de Postes Canada quels aliments expliquent l'augmentation des livraisons déclarées de produits périssables. La présente étude a relevé une consommation plus élevée d'aliments préparés congelés comme la pizza et une consommation plus faible d'aliments locaux comme le bannock. Ce changement témoigne de la popularité croissante des aliments préparés congelés en Amérique du Nord – une tendance favorisée non seulement par la disponibilité de ces produits, mais aussi par une vigoureuse publicité télévisée. Malheureusement, bien que la pizza fournisse du calcium, du folate et de la vitamine A, elle n'est pas la meilleure source de ces éléments parmi les aliments nutritifs périssables et elle est, par ailleurs, une source de

matières grasses et de graisses saturées. Le Programme ne visait pas à ce que des aliments nutritifs périssables prennent la place d'aliments non périssables sains. Son but était plutôt que des aliments nutritifs périssables plus abordables remplacent les « aliments vides ».

La forte consommation d'aliments de faible valeur nutritive est sans aucun doute une des causes importantes des problèmes de nutrition et de santé dans les deux collectivités. Le rappel de 24 heures n'a révélé aucun changement dans la consommation de ces aliments depuis 1992 et, à Repulse Bay, ces aliments représentaient 23 % de l'apport en matières grasses et 19 % de l'apport en graisses saturées en 1997. En outre, le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments laisse croire qu'en général, ces aliments pourraient être mangés plus souvent que ce qu'indique le rappel de 24 heures. Une forte consommation de ces aliments, conjuguée à une tendance à consommer davantage de mets cuisinés riches en matières grasses comme la pizza et à un mode de vie plus sédentaire, pourrait bien expliquer la croissance des cas d'obésité observée dans la présente étude.

Le rappel de 24 heures et le questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments ont fourni des résultats contradictoires en ce qui touche la variation de la consommation des mets cuisinés périssables. Il faudra se pencher de manière plus approfondie sur cet aspect pour déterminer si le fait d'exclure ces aliments du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste a eu l'effet désiré, c'est-à-dire en réduire la consommation.

Des données laissent croire que les femmes en âge de procréer mangeaient moins d'aliments locaux en 1997 qu'en 1992. Ces résultats tiennent peut-être aux périodes particulières choisies pour l'enquête. Toutefois, ils peuvent également révéler chez les femmes une tendance à délaisser les aliments locaux due à diverses raisons, ainsi que l'effet de « cohorte », c'est-à-dire le remplacement des femmes de l'échantillon, qui étaient âgées de 40 à 44 ans lors de l'enquête de 1992, par des jeunes filles qui auraient eu de 10 à 14 ans à cette époque et auraient été âgées de 15 à 19 ans en 1997. D'autres études ont démontré une baisse de consommation d'aliments locaux chez les jeunes femmes[6 33]. Notre étude a mis en évidence une consommation passablement plus faible chez les femmes de 15 à 24 ans que chez les femmes de 25 à 44 ans. Il est surprenant d'observer une différence si marquée entre ces deux groupes d'âge. En 1997, les femmes du groupe d'âge le plus jeune à Repulse Bay obtenaient moins de 100 calories par jour des aliments locaux – un niveau largement inférieur à ce qu'ont indiqué les enquêtes nutritionnelles sur les Inuits. Si ces résultats témoignent d'une tendance chez les jeunes femmes, ils sont préoccupants, car un tel changement pourrait accroître le risque d'anémie ferriprive. Ce changement entraînerait aussi une réduction de l'apport en acides gras oméga-3, en vitamine A et en

vitamine E, lesquels ont un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires, ainsi qu'une hausse de l'apport en graisses saturées, mettant ainsi en danger la santé et l'état nutritionnel des femmes en âge de procréer.

Une analyse plus poussée serait nécessaire pour déterminer si la différence de consommation d'aliments locaux selon l'âge existait en 1992 et quelles ont été les substitutions faites par les jeunes femmes. Une telle information permettrait aux conseillers en nutrition de cibler ces aliments dans leurs efforts d'éducation et d'aider les décideurs à déterminer les mesures à prendre relativement au Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste. Bien qu'il soit possible que les femmes inuites en fin d'adolescence et dans la jeune vingtaine, qui mangent actuellement très peu d'aliments locaux, le fassent davantage en vieillissant, il se pourrait très bien que leur consommation n'atteigne pas celle de la génération précédente.

La raison pour laquelle Pond Inlet continue d'afficher une consommation d'aliments locaux plus élevée que Repulse Bay n'est pas évidente, car l'accès à ces aliments ne pose pas de problème et la plupart des femmes dans les deux collectivités n'éprouvent pas d'inquiétude à l'égard de leur disponibilité. D'autres différences dans la consommation des aliments locaux entre les deux collectivités contribuent à des écarts entre les apports en nutriments, plus précisément une consommation plus élevée de viande de phoque et de muktuk à Pond Inlet.

Facteurs influant sur le choix des aliments

Les modifications du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste semblent avoir engendré une plus forte demande de certains aliments nutritifs périssables, mais pas toujours ceux offrant le meilleur apport nutritif. Certaines données indiquent que les profils de consommation ont changé en fonction de la disponibilité, mais les préférences alimentaires sont le résultat d'une interaction complexe de pressions sociales et culturelles et de valeurs personnelles, familiales et communautaires. Les connaissances sur la nutrition, le marketing, la qualité des aliments, le mode de vie, le degré d'instruction, le revenu, l'image de soi et la publicité télévisée contribuent à façonner ces préférences. Les aliments préparés congelés sont largement annoncés, s'inscrivent bien dans la tradition inuite de consommation d'aliments exigeant peu ou pas de préparation et, du point de vue de la vente au détail, sont moins sensibles à la détérioration que les fruits et légumes frais ou congelés. D'autres obstacles à une consommation plus élevée de certains aliments peuvent aussi jouer un rôle. Par exemple, l'intolérance au lactose est un problème connu dans ces populations, ce qui pourrait inciter à remettre en cause le bien-fondé de la promotion de

certains produits laitiers. De plus, l'abordabilité des aliments est liée au revenu et au coût des autres biens et services.

À Pond Inlet, la consommation de fruits et légumes périssables a culminé chez les familles relativement à l'aise. Les réductions de prix obtenues jusqu'ici n'ont peut-être pas suffi à persuader les familles assistées socialement et celles à faible revenu d'acheter autant de fruits et de légumes périssables que les familles relativement à l'aise. Ces aliments sont peut-être perçus par les familles à faible revenu comme un luxe que seules peuvent se permettre les familles appartenant à un niveau supérieur de l'échelle des revenus. Par ailleurs, tous les groupes socio-économiques ont déclaré manger la même quantité d'aliments de faible valeur nutritive (FVN). Il est possible que les femmes inuites ne soient disposées à acheter des fruits et des légumes qu'après avoir acheté la quantité désirée d'aliments de FVN.

Les modifications du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste semblent être mieux parvenues à améliorer la qualité et la variété des fruits et légumes frais, ainsi qu'à réduire leur coût, à Pond Inlet qu'à Repulse Bay. Cette différence a sans aucun doute entraîné une plus forte consommation de ces aliments à Pond Inlet, surtout par le groupe ayant un meilleur revenu. Bien que la consommation de fruits et légumes demeure faible par rapport au sud du pays, cette différence est à l'origine d'un apport en folate et en fibres passablement plus élevé qu'à Repulse Bay et elle a peut-être joué un rôle dans l'amélioration de l'auto-évaluation de leur état de santé par les femmes de Pond Inlet.

Nous avons été en mesure d'établir davantage de rapports entre les variables socio-démographiques, les apports nutritionnels et les choix alimentaires à Pond Inlet qu'à Repulse Bay. À Pond Inlet, l'appartenance à un groupe socio-économique particulier influe sur la consommation de fruits et de légumes périssables, les apports en folate tirés de ces aliments et l'apport total en vitamine A. On a également découvert que la consommation d'aliments de FVN variait selon l'âge des résidantes à Pond Inlet, et que ce facteur jouait un rôle dans la consommation d'aliments locaux dans les deux collectivités. Rien n'indique la présence d'autres facteurs agissant sur les choix alimentaires à Repulse Bay, excepté entre l'âge et la consommation d'aliments locaux. Peut-être que de tels liens n'existent effectivement pas ou que l'échantillon était trop petit, ou peut-être encore que les femmes de Repulse Bay ont éprouvé plus de difficulté à répondre au questionnaire.

Le prix influe possiblement sur la consommation de fruits et légumes périssables et de produits laitiers de façon déterminante, mais pour faire les meilleurs choix nutritionnels parmi les aliments commerciaux, il faut connaître non seulement les prix, mais aussi la façon de préparer ces aliments et leurs avantages nutritionnels. Dans ces collectivités,

les acheteurs ont souvent de la difficulté à connaître les prix des fruits et légumes périssables, parce que ces prix ne sont pas affichés de manière uniforme et que les aliments admissibles au Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste ne sont pas identifiés dans le magasin. De plus, ces aliments doivent être d'une qualité acceptable pour que les gens se décident à accroître leur consommation et que les aliments gardent leur avantage nutritionnel. Malheureusement, le prix de certains des aliments les plus nutritifs comme les fruits et légumes n'a pas baissé autant dans toutes les collectivités, de sorte que ces aliments ne sont pas toujours aussi abordables. Si certains de ces aliments demeurent inabordables, l'éducation nutritionnelle relative aux aliments commerciaux sera de peu d'utilité. Les prix plus élevés des fruits et légumes frais et congelés à Repulse Bay, ainsi que leur qualité et leur variété déficientes, peuvent refléter des problèmes de transport ou d'entreposage chez les détaillants. L'amélioration de la manutention de ces aliments supprimerait un obstacle à une consommation plus élevée.

Pour améliorer leur état nutritionnel et leur santé, les femmes inuites devraient réduire leur consommation d'« aliments vides » et hausser leur consommation d'aliments locaux, notamment d'abats rouges et de graisses locales, ou encore de fruits, de légumes et de produits laitiers. Le retour à un régime alimentaire traditionnel serait peut-être la solution idéale, mais pour de nombreux Inuits, cette solution n'est ni réaliste ni souhaitable.

Moyens d'améliorer l'efficacité du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste

Les résultats quelque peu décevants observés dans la présente étude amènent à se demander si le financement est appliqué de la façon la plus efficace possible, notamment si la structure actuelle favorise la consommation d'aliments préparés congelés. Peut-être le Programme devrait-il être axé sur les fruits, les légumes et les produits laitiers, et offrir des tarifs postaux réduits pour ces aliments plutôt que le tarif uniforme actuel visant tous les aliments nutritifs périssables.

Pour certains, il va de soi que les aliments préparés congelés, comme la pizza, devraient être exclus du Programme. Cependant, une telle mesure n'améliorerait pas forcément l'état nutritionnel, car la variation de l'apport en nutriments dépendrait des substitutions faites par les consommateurs. Si l'exclusion de ces aliments incitait les gens à acheter davantage de fruits et légumes périssables et de produits laitiers, ou encore à faire une consommation supérieure d'aliments locaux, ce changement serait bénéfique. Toutefois, si les gens continuaient d'acheter ces aliments, peu importe leur

prix, ou les remplaçaient par des aliments de faible valeur nutritive, il en résulterait un apport plus élevé en matières grasses, en graisses saturées et en sucre, et un apport plus faible en calcium, en vitamine A et en folate. Un tel changement pourrait accroître le risque d'obésité, de diabète et de maladies cardiovasculaires.

Bien que nous n'ayons relevé aucune relation entre l'apport en nutriments et la formation nutritionnelle reçue au cours des cinq dernières années, il ne faut pas en conclure que les programmes de formation en nutrition sont inefficaces. Nous n'avons pas d'information sur la nature de la formation ou sur l'apport en nutriments des participantes avant cette formation. La formation en nutrition pourrait bien avoir joué un rôle sous-jacent dans la décision de certaines femmes de manger mieux, ce qui, pour bon nombre d'entre elles, signifie manger davantage d'aliments locaux. Toutefois, moins d'un quart des femmes de Repulse Bay et à peine plus du tiers de celles de Pond Inlet ont affirmé avoir apporté des changements majeurs à leurs habitudes alimentaires au cours des cinq dernières années, et malgré la forte consommation d'aliments vides et la prévalence de l'obésité, très peu de femmes ont indiqué qu'elles mangeaient moins de ces aliments.

Si le tarif postal pour les aliments nutritifs périssables n'avait pas été réduit, ou si le Programme avait été progressivement abandonné tel qu'annoncé en 1989, la situation de ces collectivités sur le plan de la sécurité alimentaire et de la nutrition se serait fort probablement détériorée, parce que le coût des aliments non périssables a continué d'augmenter pendant cette période, et que le coût des aliments périssables aurait suivi la tendance. Les modifications apportées au Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste n'ont pas entraîné à elles seules une amélioration substantielle de l'abordabilité des aliments, et ne semblent pas non plus avoir influé de façon significative sur les apports en nutriments. Toutefois, cela pourrait être dû en partie à des facteurs qui échappent au contrôle du MAINC. Le montant de la subvention n'est peut-être pas suffisant pour engendrer des changements sensibles sur le plan de la nutrition, notamment en l'absence d'un programme complémentaire de formation en nutrition et d'autres initiatives connexes.

De multiples initiatives pourraient être prises par divers groupes à l'échelle locale, régionale ou fédérale pour apporter un soutien à ce programme et améliorer la nutrition. Les écoles, les centres de santé, les organismes de services sociaux et les commerçants ont tous un rôle à jouer dans la sensibilisation à la nutrition. Si un effort concerté n'est pas déployé pour combler le besoin de programmes vigoureux d'éducation nutritionnelle, le Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste ne pourra prétendre qu'à un succès limité. Les conseils de hameau locaux pourraient insister auprès des détaillants pour qu'ils affichent les prix des aliments nutritifs périssables et pour qu'ils en améliorent l'entreposage, la manutention ainsi que la

publicité, et pour qu'ils mettent les « aliments vides » moins en valeur. En affichant le prix des fruits et légumes périssables et des produits laitiers, et en indiquant quels aliments sont soutenus par la subvention, les détaillants pourraient contribuer dans une large mesure à faire connaître ce programme et ses objectifs. Les organisations inuites régionales et nationales pourraient aussi jouer un rôle majeur en faveur de la nutrition et de la santé en réclamant des fonds additionnels du gouvernement fédéral, des territoires et de l'industrie, tant pour la subvention que pour l'effort de sensibilisation, et en réclamant une meilleure manutention des aliments auprès des sociétés aériennes (de propriété inuite ou autre) et des détaillants. Ces organisations pourraient aussi travailler avec les parents et les leaders communautaires à la promotion de choix alimentaires plus nutritifs.

Le Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste pourrait avoir suscité des attentes irréalistes si les modifications apportées depuis 1992 ont été mises en oeuvre avec l'espoir qu'elles engendrent à elles seules un changement majeur sur le plan de la nutrition et du coût des aliments. Toutefois, si le Programme est perçu comme un échec ou une initiative inutile, on ne fera que renforcer le sentiment de frustration et d'impuissance des habitants des collectivités isolées. Notre étude a mis en évidence d'importants problèmes de santé et de nutrition auxquels il faut s'attaquer, à défaut de quoi les coûts des soins de santé poursuivront leur ascension. Le prix est un facteur déterminant du choix des aliments et, par conséquent, si le Programme peut faire en sorte que les produits périssables les plus nutritifs soient abordables et d'une qualité acceptable, il pourra jouer un rôle important dans l'amélioration de l'état nutritionnel. Toutefois, pour améliorer sensiblement l'état nutritionnel, il faudra un effort commun des organisations autochtones, de tous les échelons de gouvernement et de l'industrie.

Leçons tirées de l'étude

Cette étude a révélé un certain nombre de différences entre les deux collectivités sur le plan du revenu, de l'éducation, de la sécurité alimentaire, de l'état de santé et des profils de consommation des aliments. Par conséquent, ses résultats ne peuvent être raisonnablement généralisés aux autres collectivités inuites ou aux collectivités des Premières nations servies par le Programme. Ces résultats offrent toutefois une base scientifique pour la prise de décisions.

Il est important que des études de ce genre, en mettant en lumière des problèmes et en comparant les collectivités du point de vue de la nutrition et de l'état de santé, n'engendrent pas un sentiment d'impuissance et de frustration chez les familles de ces collectivités. Compte tenu des importantes préoccupations en matière de nutrition et de santé soulevées par la présente étude, la seule motivation de telles recherches doit

être d'améliorer la santé et la nutrition de ces populations. Et c'est certainement ce que visent les gens qui participent à l'échelon des collectivités. Il ne serait pas justifié de faire de ces recherches un simple exercice de surveillance. Si ces enquêtes n'engendrent la prise d'aucune mesure, ou si des mesures inadéquates sont prises par suite d'une mauvaise interprétation de leurs résultats, la crédibilité du MAINC dans la gestion des enjeux liés à la sécurité alimentaire partout dans le Nord sera sérieusement entachée.

C'est la première fois que l'on tente, au moyen de cette enquête, de comparer dans le temps les apports en éléments nutritifs et les profils de consommation des aliments de deux populations inuites, à l'aide de deux outils de mesure du régime alimentaire. Cet exercice a mis en évidence un certain nombre d'erreurs et d'incohérences dans les données antérieures, et nous les avons corrigées. Le recours à deux outils de mesure du régime alimentaire a fait ressortir certaines faiblesses inhérentes à la structure du questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments pour les groupes démographiques visés, lesquelles ne seraient pas apparues aussi clairement avec un instrument unique. Nous nous efforcerons d'utiliser l'expérience acquise durant cette enquête pour améliorer la qualité des outils d'évaluation et être ainsi en mesure de dresser un tableau plus exact et plus fiable des variations du régime alimentaire de cette population.

Nous avons essayé de relever les changements en comparant les données des rappels de 24 heures et des questionnaires sur la fréquence de consommation des aliments de 1992 et de 1997, tout en tenant compte des perceptions des répondantes sur l'évolution de leur consommation pendant cette période et des données de Postes Canada sur les livraisons. Les résultats divergeaient à plusieurs égards. Il est compréhensible que les changements perçus ne concordent pas avec les changements de comportement. La plupart des chercheurs reconnaîtraient également les difficultés que pose la comparaison d'un rappel de 24 heures et d'un questionnaire sur la fréquence de consommation, car ces deux outils d'évaluation ont des limites. Il aurait été normal de s'attendre à ce que les deux outils d'évaluation s'accordent sur le type de changement, mais il faut aussi admettre la complexité de la tâche de mesurer les changements du régime alimentaire dans un tel environnement imprévisible, où les conditions atmosphériques et l'approvisionnement en aliments varient largement d'une semaine à l'autre. Dans un tel environnement, les données du rappel de 24 heures sont plus sensibles aux perturbations de l'approvisionnement que les données du questionnaire sur la fréquence de consommation. À Pond Inlet, néanmoins, l'analyse des données obtenues en 1997 à l'aide du questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments appuie nos conclusions sur les différences dans la consommation de groupes d'aliments ou de catégories d'aliments admissibles au

Programme, différences associées au groupe socio-économique, à l'éducation ou à l'âge des répondantes.

En raison des résultats de cette enquête, nous ne pouvons dire avec certitude si les profils de consommation des aliments ou les apports en nutriments ont changé dans ces deux collectivités en réponse aux modifications du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste. Si les données de Postes Canada sur les livraisons sont exactes, il est possible que les apports de nutriments se soient améliorés davantage que ce que nous avons pu relever. Cependant, nous ne pouvons supposer que l'accroissement des livraisons indiqué par Postes Canada reflète une augmentation de la consommation, ou que les périodes choisies pour l'enquête devraient produire des résultats compatibles avec les chiffres de Postes Canada pour les deux années financières en cause.

La contradiction manifeste entre nos résultats sur la variation de la consommation d'aliments nutritifs périssables et les chiffres de Postes Canada nous amène à nous demander si les relevés des ventes au détail seraient une meilleure mesure de changement que les enquêtes sur le régime alimentaire. Si les données sur les ventes pouvaient être fournies de façon suffisamment détaillée, elles nous seraient très utiles. Toutefois, ces données surestimeraient la consommation réelle et ne pourraient être employées pour évaluer l'apport en nutriments ou la sécurité alimentaire de ces populations, ni déterminer quels groupes sont les plus avantagés.

Pistes pour une analyse plus poussée et la prise de mesures

La présente étude met en lumière un certain nombre d'aspects qui exigeraient une analyse plus approfondie ou la prise de mesures :

1. Analyse des raisons des coûts plus élevés et de la moindre qualité des fruits et légumes périssables à Repulse Bay comparativement à Pond Inlet, et moyens d'améliorer la situation.

2. Élaboration de mesures pour assurer que les réductions des coûts servent à l'achat de fruits, de légumes et de produits laitiers dans toutes les collectivités isolées.

3. Examen d'une approche plus ciblée qui offrirait un tarif postal plus bas pour les fruits et légumes périssables et les produits laitiers, et évaluation de l'influence d'un tel changement sur le coût des aliments et les apports en nutriments.

4. Évaluation de l'influence du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste sur la nutrition dans d'autres collectivités.

5. Initiatives conjointes avec le gouvernement fédéral, les territoires, les provinces et l'industrie pour appuyer le Programme par des programmes pratiques, efficaces et prolongés de formation nutritionnelle adaptés au contexte culturel, dans le cadre d'un programme de sensibilisation à un mode de vie sain.

6. Examen des obstacles à la consommation d'aliments locaux chez les femmes les plus jeunes et moyens d'accroître la consommation d'aliments locaux chez les jeunes femmes en âge de procréer.

7. Examen de l'ampleur des carences en fer et en folate chez les femmes inuites en âge de procréer et moyens d'atténuer ce problème.

8. Élaboration de meilleures mesures de la sécurité alimentaire.

9. Étude de la relation entre l'âge et la consommation d'aliments locaux dans ces deux collectivités en 1992 et en 1993.

10. Étude de la relation entre l'âge et la consommation d'autres aliments (p. ex. fruits et légumes, produits laitiers, pizza, mets cuisinés périssables) en 1992, en 1993 et en 1997.

11. Étude des changements sur le plan des apports en nutriments (notamment en énergie et en folate) et de la consommation des aliments (notamment les aliments nutritifs périssables) selon chaque groupe socio-économique entre 1992 et 1997.

12. Examen des apports en nutriments et de la consommation d'aliments des femmes qui étaient extrêmement inquiètes à l'idée de manquer d'argent pour la nourriture.

13. Corrections des données pour les autres collectivités soumises à une enquête en 1992 et en 1993.

14. Améliorations à apporter au Hunter Support Program afin d'accroître la consommation d'aliments locaux et les apports en nutriments chez les femmes en âge de procréer.

15. Élaboration d'annonces adaptées à la réalité culturelle pour les points de vente et la télévision, afin de promouvoir l'achat d'aliments sains dans le cadre d'un mode de vie sain.

16. Amélioration du questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments pour le rendre plus utile à l'étude de cette population.

17. Analyse des raisons pour lesquelles les femmes inuites, notamment à Repulse Bay, ne mangent pas de fruits et de légumes et moyens de supprimer ces obstacles.

RÉFÉRENCES

1. J. Lawn, *Air Stage Subsidy Monitoring Program*, rapport final, volume 1 : food price survey, Ottawa, Ministère des Affaires indiennes et du Nord canadien, 1994.

2. J. Lawn et N. Langner, *Air Stage Subsidy Monitoring Program*, rapport final, volume 2 : food consumption survey, Ottawa, Ministère des Affaires indiennes et du Nord canadien, 1994.

3. Santé et Bien-être social Canada, *Recommandations sur la nutrition : rapport du Comité scientifique de révision*, Ottawa, 1990.

4. J. Lawn et F. Hill, *Examen des provisions alimentaires nordiques*, Ottawa, Ministère des Affaires indiennes et du Nord canadien, 1998.

5. National Center for Health Statistics, Division of Health Examination Statistics, *Consensus workshop on dietary assessment: nutrition monitoring and tracking the year 2000 objectives*, février 1993, Hyattsville (Maryland), U.S. Department of Health and Human Services, 1994, p. 8.

6. H.V. Kuhnlein, R. Soueida et O. Receveur, « Baffin Inuit food use by age, gender and season », *Revue de l'Association canadienne des diététistes*, 1995, vol. 56, n° 4, p. 175-183.

7. E.E. Wein, J.H. Sabry et F.T. Evers, « Nutrient intakes of native Canadians near Wood Buffalo National Park », *Nutrition Research*, 1991, vol. 11, p. 5-13.

8. M.L. Campbell, R.M.F. Diamant, B.D. MacPherson et coll., « Energy and nutrient intakes of men (56-74 years) and women (16-74 years) in three northern Manitoba Cree communities », *Revue de l'Association canadienne des diététistes*, 1994, vol. 55, n° 4, p. 167-174.

9. Statistique Canada, Dossier de l'Enquête nationale sur la santé de la population, 1996-1997.

10. C. Pérez, Division de la statistique de la santé, communication personnelle, basée sur l'Enquête nationale sur la santé de la population, 1996-1997.

11. Gouvernement des Territoires du Nord-Ouest, Ministère de la Santé et des Services sociaux, Database on breastfeeding: survey of infant feeding practices from birth to twelve months, Yellowknife, 1993, p. 58.

12. Statistique Canada, Division de la statistique de la santé, Totalisation spéciale préparée à l'aide de la Base de données sur l'état civil, 1996.

13. M.C. McCormick, « The contribution of low birthweight to infant mortality and childhood morbidity », *New England Journal of Medicine*, 1985, vol. 312, p. 82-90.

14. G.P. Aylward, S.I. Pfeiffer, A. Wright et S.J. Verhulst, « Outcome studies of low birth weight infants published in the last decade: a metaanalysis », *The Journal of Pediatrics*, 1989, vol. 115, n° 4, p. 515-520.

15. H. Dunn, *Residual handicaps in children of low birthweight*, Ottawa, Institut canadien de la santé infantile,1981.

16. M. Kramer, « Determinants of low birthweight: methodological assessment and meta-analysis », *Bulletin de l'Organisation mondiale de la santé*, 1987, vol. 65, n° 5, p. 663-737.

17. W.N. Spellacy, S. Miller, A. Winegar et coll., « Macrosemia: maternal characteristics and infant complications », *Obstetrics and Gynecology,* 1985, vol. 66, p.158-161.

18. D.J. Pettit, R.G. Nelson, M.F. Saad et coll. « Diabetes and obesity in the offspring of Pima women with diabetes during pregnancy », *Diabetes Care,* 1993, vol. 16, n° 1, p. 310-314.

19. N. Mohamed et J. Dooley, « Gestational diabetes and subsequent development of Type II diabetes mellitus in Aboriginal women of northwestern Ontario ». Dans : Fortuine R, Conway GA, editors, *Proceedings of the Tenth International Congress on Circumpolar Health,* du 19 au 24 mai, 1996; Anchorage, Alaska. Anchorage: American Society for Circumpolar Health, 1998, p. 355-358.

20. D.J. Pettit, K.A. Aleck, H.R. Baird et coll., « Congenital susceptibility to NIDDM: role of intrauterine environment », *Diabetes,* 1988, vol. 37, n° 5, p. 622-688.

21. M.E. Boyd, R.H. Usher et F.H. McLean, « Fetal macrosemia: prediction, risks, proposed management », *Obstetrics and Gynecology,* 1983, vol. 61, p. 715-722.

22. U.S. Department of Health and Human Services, *The health benefits of smoking cessation: a report of the Surgeon General,* Atlanta, Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1990, Publication DHHS n° 90-8416.

23. S.E. Moner, « Tabagisme et grossesse ». Dans : Groupe d'étude canadien sur l'examen médical périodique, Guide canadien de médecine clinique préventive, Ottawa, Santé Canada, 1994, p. 28-29.

24. Santé Canada, Enquête sur le tabagisme au Canada, cycle III, Ottawa, 1995.

25. Comité directeur conjoint responsable de l'élaboration d'un plan national sur la nutrition pour le Canada, *La nutrition pour un virage santé,* 1996.

26. J. Leduc-Gauvin, M. Cossette, L. Lépine et coll., *Agir ensemble pour contrer l'insécurité alimentaire,* Ordre professionnel des diététistes du Québec, 1996.

27. S.A. Anderson, editor, *Core indicators of nutritional state for difficult-to-sample populations,* Bethesda (Maryland), Life Sciences Research Office, Federation of American Societies for Experimental Biology, 1990.

28. K.L. Radimer, C.M. Olson, J.C. Greene et coll., « Understanding hunger and developing indicators to assess it in women and children », *Journal of Nutrition Education,* 1992, vol. 24, n° 1, p. 36S-45S.

29. Santé et Bien-être social Canada, « Action concertée pour une saine alimentation... Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes et stratégies recommandés pour la mise en application », *Rapport du Comité des communications et de la mise en application,* Ottawa, 1990.

30. M. Gersovitz, J.P. Madden et H. Smiciklas-Wright, « Validity of the 24-hour dietary recall and seven-day record for group comparisons », *Journal of American Dietetic Association,* 1978, vol. 73, p. 48-55.

31. National Research Council, Commission on Life sciences, Food and Nutrition Board, Coordinating Committee on Evaluation of Food Consumption Surveys, Subcommittee on Criteria for Dietary Evaluation, *Nutrient adequacy: assessment using food consumption surveys*, Washington, DC, National Academy Press, 1986.

32. F.E. Thompson et T. Byers, « Dietary assessment resource manual », *Journal of Nutrition*, 1994, vol. 124, n° 11S, p. 2245S-2317S.

33. Statistique Canada, *Dépenses alimentaires des familles au Canada*, 1996, n° de cat. 62-554-XPB, Ottawa, 1998, p. 97.

34. F. Bégin et M.E. Parent, « Consommation alimentaire et apports nutritionnels », *Santé Québec, Et la santé des Inuits ça va?* Rapport de l'Enquête Santé Québec auprès des Inuits du Nunavik, 1992, tome III, Montréal, Ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec, 1994.

35. H.V. Kuhnlein, R. Soueida et O. Receveur, « Dietary nutrient profiles of Canadian Baffin Island Inuit differ by food source, season and age », *Journal of American Dietetic Association*, 1996, vol. 96, p. 155-162.

36. Nova Scotia Heart Health Program, Nova Scotia Department of Health, Santé et Bien-être social Canada, Report of the Nova Scotia Nutrition Survey, Halifax, 1993.

37. A. Gilman, E. Dewailly, M. Feeley, V. Jerome V, H. Kuhnlein, B. Kwavnick et coll., « Chapitre 4 : Santé humaine », Dans : Jensen K, Adare K, Shearer R, rédacteurs, *Rapport de l'évaluation des contaminants dans l'Arctique canadien*, Ottawa, Ministère des Affaires indiennes et du Nord canadien, 1997, p. 343-344.

38. P.C. Verdier et R.D.P. Eaton, « A study of the nutritional status of an Inuit population in the Canadian high Arctic, part 2: some dietary sources of vitamins A and C », *Revue canadienne de santé publique*, 1987, vol. 78, p. 236-239.

39. L. B. Bailey, « Folate Status Assessment », *Journal of Nutrition*, 1990, vol. 120, p. 1508-1511.

40. U.S. Centers for Disease Control, « Use of folic acid for prevention of spina bifida and other neural tube defects – 1983-1991 », *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 1991, vol. 40, p. 513-516.

41. A. Bendich, « Importance of vitamin status to pregnancy outcomes », Dans : Bendich A, Butterworth CE, editors, *Micronutrients in health and in disease prevention*, New York, Marcel Dekker, Inc., 1991, p. 235-262.

42. G. Tchernia, I. Blot, J.P. Kaltwasser et coll., « Maternal folate status, birthweight and gestational age », *Developmental Pharmacology and Therapeutics*, 1982, vol. 4, suppl. 1, p. 58-65.

43. R. Thika, M.E.K. Moffatt, T.K. Young, J. O'Neil et coll., « Hemoglobin levels in Inuit children in the Keewatin Region », *Arctic Medical Research*, 1994, vol. 53, p. 305-307.

44. M. Van Allen, F.C. Fraser, L. Dallaire et coll., « Recommendations on the use of folic acid supplementation to prevent the recurrence of neural tube defects », *Revue de l'Association médicale canadienne*, 1996, vol. 149, p. 1239-1243.

45. Food and Nutrition Board, National Academy of Sciences. Report on Dietary Reference Intakes for thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6, folate, vitamin B12, pantothenic acid, biotin and choline: a report of the standing committee on the scientific evaluation of Dietary Reference Intakes and its panel on folate, other B vitamins, and choline and subcommittee on upper reference levels of nutrients. Washington, DC, Institute of Medicine, National Academy Press, 1998.

46. Bureau des sciences de la nutrition, Direction des aliments, Direction générale de la protection de la santé, Santé Canada, *Apports nutritionnels : Questions et réponses*, Santé Canada, 1998, p. 4.

47. Santé Québec, *Et votre coeur, ça va? Rapport de l'Enquête québécoise sur la santé cardiovasculaire, 1990*, Montréal, Ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec, 1994.

48. Life Sciences Research Office, Federation of American Societies for Experimental Biology, Interagency Board for Nutrition Monitoring and Related Research. Third report on nutrition monitoring in the United States, Washington, DC, U.S. Government Printing Office, 1995:ES-23, VA-107.

49. Institut national de la nutrition, « ANREF et santé osseuse », *Rapport*, 1998, vol. 13, n° 1, p. 4.

50. Food and Nutrition Board, National Academy of Sciences, *Dietary Reference Intakes: calcium, magnesium, phosphorus, vitamin D and fluoride*, A report of the standing committee on the scientific evaluation of Dietary Reference Intakes, Washington, DC, Institute of Medicine, National Academy Press, 1998.

51. Ministère de la Santé et du Bien-être social, *Nutrition : Une priorité à l'échelle nationale*, Ottawa, Nutrition Canada, 1973.

52. E.E. Wein, *Sanikiluaq Traditional Food Study Report*, Rapport non publié, Edmonton, Canadian Circumpolar Institute, University of Alberta, 1995.

53. O. Receveur et H.V. Kuhnlein, « Sources of bias in estimates of calcium and vitamin A intakes of indigenous peoples in the Northwest Territories », Dans : Fortuine R, Conway GA, editors. *Proceedings of the Tenth International Congress on Circumpolar Health*, du 19 au 24 mai, 1996, Anchorage, Alaska. Anchorage: American Society for Circumpolar Health, 1998, p. 215-218.

54. S. Hodgins, *Health and what affects it in Nunavik: how is the situation changing?* Direction de la santé publique, Régie régionale de la santé et des services sociaux Nunavik, 1997.

55. H.V. Kuhnlein, « Dietary fat in traditional and contemporary northern indigenous food systems », Dans : Pétursdottir G, Sigurõsson SB, Karlsson MM, Axelsson J, editors. *Proceedings of the 9th International Congress on Circumpolar Health*, du 20 au 25 juin, 1993, Reykjavik (Islande). Reykjavik, 1994, p. 285-288.

ANNEXE A

Service aérien omnibus du Nord : Produits admissibles et non admissibles, mai 1996

Aliments nutritifs périssables

Les produits suivants sont jugés admissibles au Programme, au tarif postal s'appliquant aux aliments nutritifs périssables :

- produits laitiers (par exemple, lait, babeurre, fromage, fromage fondu, fromage fondu à tartiner, fromage cottage, beurre, crème, crème glacée, lait glacé, sorbet, yogourt, yogourt glacé, boissons à base de yogourt, lait en poudre, lait au chocolat) à l'exception du lait en conserve;
- margarine;
- produits de viande, de poisson et de volaille (frais ou congelés, y compris les produits de salaison ou fumés, bâtonnets et croquettes de poisson);
- fruits et légumes (frais ou congelés);
- jus frais (purs ou reconstitués) et concentrés de jus congelés;
- pain et autres produits de boulangerie sans garniture ou glaçage sucré (par exemple, bagels, muffins anglais, croissants, petits pains, pain au raisin, pain à l'ail, pains à hamburger, pains à hot-dog, croûtes de pizza, pâte à pain congelée, tortillas);
- pizza;
- oeufs et substituts d'oeufs;
- certains produits alimentaires semi-périssables (graines et noix non sucrées, céréales à cuire, farine de blé entier et de seigle, beurre d'arachides, vinaigrette, mayonnaise, levure);
- tofu, croquettes de légumes, autres substituts de viande à base de légumes, substituts de lait à base de soya;
- lait maternisé, céréales pour nourrissons, autres aliments préparés pour les nourrissons;
- eau non gazéifiée;
- combinaisons des produits ci-dessus (à l'exception des sandwichs et d'autres aliments préparés pour consommation immédiate assujettis à la taxe sur les produits et services);
- médicaments;

à l'exception des produits décrits à la page suivante comme des mets cuisinés périssables, qui ne seront plus admissibles à partir du 1er août 1996.

Mets cuisinés périssables

À partir du 1er août 1996, le Service aérien omnibus du Nord ne s'appliquera plus aux mets cuisinés périssables suivants :

- produits frais ou congelés faits de viande, volaille, poisson, légumes ou oeufs et qui sont panés, enrobés de pâte à frire ou de pâte feuilletée;
- les combinaisons contenant n'importe lequel des produits mentionnés ci-dessus;

à l'exception des bâtonnets et des croquettes de poisson, ainsi que des produits à teneur réduite en gras, du type décrit ci-dessus, dont l'admissibilité du Service aérien omnibus du Nord a été spécialement approuvée par le ministère des Affaires indiennes et du Nord canadien.

Voici **certains** mets cuisinés périssables qui ne seront plus admissibles à partir du 1er août 1996 : poulet frit, saucisses briochées, poisson enrobé de pâte, poisson et frites, poulet et frites, rondelles d'oignon panées, pâtés à la viande, quiches, repas congelés qui contiennent du poulet pané.

Aliments non périssables

Voici certains produits jugés admissibles, auxquels s'applique le tarif postal s'appliquant aux aliments non périssables. La liste n'est pas complète, et ne fait que confirmer l'admissibilité de certains produits.

- produits en conserve comme le lait, les jus, les fruits, les légumes, la soupe, la viande, le poisson et la volaille
- haricots, lentilles et pois secs, maïs à éclater
- fruits et légumes secs, mélanges à soupe déshydratés
- craquelins, croustipain, pain dur, biscuits Pilot, biscottes
- biscuits à l'arrowroot et biscuits secs
- farine tout usage et à pâtisserie
- riz et autres céréales
- pâtes (macaroni, spaghetti, nouilles, repas de macaroni et fromage)
- céréales prêtes à consommer
- mélanges à gâteaux, à crêpes, à muffin, à pain, à bannock, à pizza, poudre pour gelées, mélanges à pouding, poudings (en conserve ou prêts à manger)
- saindoux, shortening, huile de cuisson
- sucre, sel, poudre à pâte, fécule de maïs
- tartinades, sirops, sauces, condiments, garnitures (à l'exception de la crème artificielle)
- café et thé
- boissons à saveur de fruits contenant au moins 25 p. 100 de jus de fruit naturel (fraîches, en conserve, en boîte ou congelées)
- boissons à saveur de fruits additionnées de vitamine C (fraîches, en conserve, en boîte ou congelées)
- cristaux à saveur de fruits pour boissons additionnés de vitamine C.

Aliments de faible valeur nutritive

Le Service aérien omnibus du Nord ne s'applique pas aux aliments et boissons suivants :

- bière, vins et spiritueux;
- boissons gazeuses;
- eau minérale gazéifiée;
- boissons à saveur de fruits contenant moins de 25 p. 100 de jus de fruit naturel ou non additionnées de vitamine C*;
- cristaux à saveur de fruits pour boissons non additionnés de vitamine C*;
- sucreries et collations du genre :
  - bonbons, confiserie, gomme à mâcher, réglisse, tablettes de chocolat, barres granola
  - fruits, graines et noix enrobés ou additionnés de bonbon, de chocolat, de miel, de mélasse, de sucre, de sirop ou d'édulcorants artificiels
  - barres aux fruits, rondelles ou friandises à base de fruits
  - croustilles, croustilles au maïs, croustilles tortilla, bretzels, produits de maïs soufflé, bâtonnets au fromage et produits similaires
  - mélangés d'amuse-gueule (par exemple, *machins-trucs*);
- produits de boulangerie sucrés (gâteaux, muffins, tartes, pâtisseries, tartelettes, biscuits, beignes, brownies, croissants enrobés ou fourrés de garniture sucrée, gaufres et produits du genre), sauf les biscuits à l'arrowroot et les biscuits secs*;
- fonds de tartes et autres pâtisseries congelées;
- aliments préparés pour consommation immédiate (par exemple, sandwichs, salades préparées, hamburgers, hot-dogs);
- sucettes glacées aromatisées (par exemple, *Popsicles*);
- substituts de la crème (par exemple, colorant à café, garnitures à desserts fouettées sans contenu laitier);
- substituts alimentaires pour maigrir.

* Remarque : les boissons à saveur de fruits additionnées de vitamine C ou contenant au moins 25 p. 100 de jus de fruit naturel, les cristaux à saveur de fruits pour boissons additionnés de vitamine C et les biscuits à l'arrowroot et les biscuits secs sont acceptés au tarif s'appliquant aux aliments non périssables.

Articles non alimentaires

Tous les articles non alimentaires à l'exception du tabac, les marchandises dangereuses et d'autres produits dont l'envoi par la poste est interdit, tel que précisé dans le *Guide des postes du Canada* sont admissibles aux tarifs s'appliquant aux articles non alimentaires. **À partir du 1er août 1996,** les articles supplémentaires suivants ne seront plus admissibles au Programme du service aérien omnibus du Nord :

Matériel récréatif et articles de loisirs, y compris :

- articles de sport
- équipement de conditionnement physique
- bicyclettes et tricycles
- jeux, jouets, puzzles, modèles à coller et fournitures pour bricolage
- articles pour terrains de jeu
- matériel et fournitures photographiques
- matériel musical
- matériel informatique (matériel et logiciels)

Matériel de divertissement et fournitures, y compris :

- radios, composants d'équipement audio et vidéo
- cassettes vidéo et audio, vierges ou pré-enregistrées
- téléviseurs
- autre matériel électronique
- disques compacts et disques de vinyle

Journaux, magazines, livres et autres documents imprimés
(les journaux, les magazines et les livres sont admissibles, conformément aux tarifs de Poste-publications et des Livres de bibliothèque de Postes Canada.)

Tous les produits du papier, **à l'exception de :**

- couches jetables
- sous-vêtements de protection
- produits d'hygiène féminine
- compresses d'allaitement
- papier hygiénique

Aliments pour animaux et autres articles pour les animaux.

* Remarque : le matériel de camping, les pièces de motoneige, de véhicule tout-terrain et de moteur hors-bord, les raquettes, les jumelles et tous les articles nécessaires pour la chasse, la pêche et le piégeage resteront admissibles, même s'ils sont employés à des fins récréatives.

ANNEXE B

Classement des aliments déclarés dans le rappel de 24 heures selon les groupes d'aliments et les catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste

Classement des aliments déclarés dans le rappel de 24 heures selon les groupes d'aliments et les catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste

Groupes d'aliments	Aliments nutritifs périssables	Aliments non périssables	Aliments de faible valeur nutritive	Aliments locaux	Mets cuisinés périssables
Produits laitiers	Fromage, naturel (cheddar, mozzarella, parmesan) Fromage fondu en tranches Fromage fondu à tartiner Fromage cottage Trempette de fromage à la crème Lait liquide (y compris au chocolat) Crème glacée/tablettes de crème glacée/ sandwiches à la crème glacée Laits fouettés Poudre de lait écrémé/entier Yogourt et boissons à base de yogourt	Lait évaporé			
Oeufs	Oeufs				
Viande, volaille et poisson	Viande, volaille, poisson frais et congelés (sauf les mets cuisinés périssables) Viandes à sandwich (p. ex. saucisson de Bologne, salami, pastrami) Bâtonnets de poisson congelés Galettes de boeuf congelées Saucisses fumées	Viande, volaille, poisson et viandes à sandwich en conserve		Viande, gibier à plumes, poisson traditionnels (frais/ maturés/ séchés) Moelle osseuse de caribou Muktuk Foie	Poulet pané frit congelé Poisson congelé enrobé de pâte à frire

Groupes d'aliments	Aliments nutritifs périssables	Aliments non périssables	Aliments de faible valeur nutritive	Aliments locaux	Mets cuisinés périssables
Substituts de viande	Miettes de bacon, sans viande Noix Beurre d'arachides Graines				
Produits céréaliers	Pains, ordinaire/à grains entiers Céréales de petit déjeuner à cuire (p. ex. flocons d'avoine) Petits pains, ordinaires Muffins anglais Riz, frit, congelé	Mélange à pain et à petits pains Mélange à farce au pain Mélanges à gâteaux/biscuits/ muffins/crêpes Céréales, prêtes à consommer Biscuits, secs (arrowroot, thé social) Fécule de maïs Craquelins Biscuits Pilot Farine Cornets à crème glacée Pâtes alimentaires, sèches (macaroni, spaghetti, nouilles) Mélange à riz pilaf, sec Riz, blanc, avec pâtes et assaisonnements Riz, blanc, à grains longs, régulier et instantané	Biscuits, sucrés (p. ex. aux brisures de chocolat, aux flocons d'avoine, à la guimauve) Pâtisseries danoises/ chaussons/ « Pop Tarts » Beignes Gâteaux, congelés/ frais Gaufres, congelées Barres granola Tartes/tartelettes Pain aux bananes Muffins		
Agrumes et tomates	Jus de fruit (pomme avec vitamine C, orange), frais ou congelé Jus d'agrumes (oranges, pamplemousse, citron) Tomates	Jus de fruit (pommes avec vitamine C, oranges), en conserve ou en bouteille Sauce à spaghetti (aux tomates), en conserve Jus de tomates, en conserve Pâte/sauce de tomates, en conserve Tomates, en conserve			
Autres fruits	Fruits, frais ou congelés Jus de fruit, congelé, sans vitamine C (p. ex. raisins)	Fruits, en conserve Fruits, séchés Jus de fruit, en conserve, sans vitamine C (p. ex. raisins)			

Groupes d'aliments	Aliments nutritifs périssables	Aliments non périssables	Aliments de faible valeur nutritive	Aliments locaux	Mets cuisinés périssables
Pommes de terre	Pommes de terre, fraîches Pommes de terres, frites/rissolées, congelées	Pommes de terre, en conserve Pommes de terre en flocons pour purée minute, sèches	Croustilles		
Autres légumes	Légumes, frais ou congelés	Légumes, en conserve Légumes, déshydratés (flocons d'oignon)			
Graisses et huiles	Beurre Margarine, boîte Vinaigrette	Saindoux Graisse végétale (shortening) Huile végétale (p. ex. canola, maïs, soja, olive)		Graisses locales	
Sucre et produits sucrés		Chocolat à cuisson Mélange à boisson à saveur de chocolat (Quik) Poudre de cacao Garnitures pour desserts, en poudre Equal (édulcorant hypocalorique) Cristaux à saveur de fruits pour boissons additionnés de vitamine C Boissons à saveur de fruits (avec vitamine C ou 25 % de jus), en conserve, en bouteille, congelées Poudre de dessert à la gélatine Confitures et confitures claires Mélasses Mélanges à poudings Garnitures pour coupe glacée Sucre/sirops	Bonbons Gomme à mâcher Tablettes de chocolat Colorant à café (non laitier), en poudre/congelé Cristaux à saveur de fruits pour boissons, sans vitamine C Thé instantané, congelé Maïs éclaté, enrobé de caramel Glaces à saveur de fruit (p. ex. sucettes glacées, « Slush Puppies ») Gâteau au fromage congelé Boissons gazeuses		

Groupes d'aliments	Aliments nutritifs périssables	Aliments non périssables	Aliments de faible valeur nutritive	Aliments locaux	Mets cuisinés périssables
Divers	Porc aigre-doux congelé Pizza/Pizza Pops Riz frit avec viande, congelé Repas préparés (« TV dinners ») (p. ex. bifteck Salisbury, dinde, poulet rôti)	Poudre à pâte/bicarbonate de soude Chapelure pour poulet rôti ou frit Ragoût de boeuf/poulet en conserve Ragoût de boulettes en conserve « Chow mein », en conserve Café, régulier/décaféiné Hachis de boeuf salé, en conserve Fines herbes et épices séchées Sauces au jus de viande Repas de macaroni et fromage (p. ex. Dîner Kraft) Marinades et olives Pâtes avec sauce, en conserve Sauces (p. ex. ketchup, Worcestershire, soja, barbecue, aigre-douce) Sauces, déshydratées Soupes, en conserve Soupes, déshydratées Sauce à spaghetti (avec viande) Thé, régulier/instantané/tisanes Mélange de noix et fruits secs Vinaigre Eau Levure de boulanger, sèche	Allumettes au fromage Maïs éclaté avec sel Sandwiches et hamburgers, prêts à consommer Croustilles tortilla		Rondelles d'oignons frites panées, congelées Saucisses sur bâtonnet, congelées Poisson et frites, congelés Repas de poulet frit, congelés Pâtés (viande, poulet/ dinde), congelés
Alcool			Alcool (rhum, vodka)		

ANNEXE C

Apport en énergie et en nutriments selon les catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste

Tableau C-1. Apports moyens en énergie et en nutriments par catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste, Repulse Bay

Catégorie du programme	Calories	Protéines	Glucides	Matières grasses	Graisses saturées	Acides gras polyinsaturés	Cholestérol	Fibres	Calcium	Fer	Magnésium	Phosphore
		g	g	g	g	g	mg	g	mg	mg	mg	mg
1992												
Nutritifs périssables	355	20	26	19	7,3	2,5	75	1,7	100	2,1	43	236
Mets cuis. périssables	20	2	1	1	0,4	0,2	5	0,0	2	0,1	2	12
Non périssables	819	16	151	17	6,2	2,4	34	2,9	173	4,3	115	230
Aliments de FVN	426	6	69	15	6,5	2,0	13	1,0	83	1,4	25	168
Aliments locaux	352	63	0	9	2,2	1,3	163	0,0	25	15,7	56	502
Total	1 972	106	246	61	22,6	8,3	291	5,6	382	23,6	240	1 148
1997												
Nutritifs périssables	426	24	34	21	8,5	2,5	123	2,0	177	2,4	43	302
Mets cuis. périssables	77	7	2	4	1,2	0,9	21	0,1	6	0,4	7	50
Non périssables	491	12	84	12	4,3	1,8	21	2,4	133	3,5	60	212
Aliments de FVN	439	5	70	15	3,7	3,4	13	1,5	68	1,3	32	159
Aliments locaux	264	35	0	13	2,0	1,2	112	0,0	20	5,3	28	317
Total	1 696	83	190	66	19,8	9,8	291	6,0	404	12,9	170	1 041

Tableau C-1. Apports moyens en énergie et en nutriments par catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste, Repulse Bay (suite)

Catégorie du programme	Potassium	Sodium	Zinc	Vit. A	Vit. C	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Vit. B6	Folate	Vit. B12	Caféine
	mg	mg	mg	ER	mg	mg	mg	EN	mg	mcg	mcg	mg
1992												
Nutritifs périssables	420	379	2,9	121	8	0,23	0,30	8,0	0,32	27	1,1	0
Mets cuis. périssables	17	24	0,2	11	0	0,01	0,02	0,5	0,02	1	0,0	0
Non périssables	1011	1452	1,9	48	32	0,43	0,43	9,6	0,18	37	0,3	751
Aliments de FVN	294	366	1,0	14	6	0,10	0,12	2,6	0,08	15	0,3	18
Aliments locaux	283	121	10,3	15	6	0,45	1,24	22,5	0,43	10	9,2	0
Total	2025	2341	16,3	208	51	1,21	2,09	43,1	1,02	90	10,9	769
1997												
Nutritifs périssables	479	620	2,7	206	10	0,30	0,41	9,9	0,37	39	1,1	0
Mets cuis. périssables	66	116	0,5	21	0	0,03	0,05	2,2	0,10	2	0,1	0
Non périssables	570	904	1,5	91	46	0,34	0,33	7,0	0,18	33	0,4	221
Aliments de FVN	453	377	0,9	17	16	0,10	0,09	3,0	0,12	20	0,2	21
Aliments locaux	384	75	4,3	106	1	0,38	0,83	16,2	0,42	9	8,6	0
Total	1952	2093	9,8	441	74	1,15	1,71	38,3	1,19	104	10,3	242

Tableau C-2. Apports moyens en énergie et en nutriments par catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste, Pond Inlet

Catégorie du programme	Calories	Protéines	Glucides	Matières grasses	Graisses saturées	Acides gras polyinsaturés	Cholestérol	Fibres	Calcium	Fer	Magnésium	Phosphore
		g	g	g	g	g	mg	g	mg	mg	mg	mg
1992												
Nutritifs périssables	505	28	43	24	9,5	2,7	127	3,2	185	3,0	54	330
Mets cuis. périssables	86	9	2	5	1,5	0,9	28	0,1	7	0,5	8	63
Non périssables	649	14	114	16	5,6	2,4	22	3,0	201	4,1	77	228
Aliments de FVN	353	3	62	11	3,5	2,7	6	1,0	52	0,9	23	107
Aliments locaux	588	80	0	27	5,4	1,9	235	0,0	33	19,2	61	657
Total	2 180	134	221	83	25,5	10,7	418	7,3	479	27,7	224	1 385
1993												
Nutritifs périssables	326	17	30	16	6,5	1,7	74	2,0	163	1,9	36	234
Mets cuis. périssables	71	6	3	4	1,1	0,8	19	0,2	7	0,4	7	50
Non périssables	865	18	150	22	6,6	3,9	25	4,3	206	5,9	96	278
Aliments de FVN	451	4	78	14	3,9	3,8	12	1,4	64	1,3	30	145
Aliments locaux	411	61	0	17	3,5	1,3	179	0,0	32	18,7	54	523
Total	2 125	106	261	72	21,6	11,6	310	7,9	471	28,1	223	1 231
1997												
Nutritifs périssables	523	25	50	25	10,0	2,8	94	3,7	197	3,1	56	329
Mets cuis. périssables	139	12	4	8	2,4	1,7	38	0,2	11	0,7	12	91
Non périssables	449	12	78	10	3,3	1,9	18	2,3	106	3,2	62	164
Aliments de FVN	391	4	67	11	4,0	2,3	14	1,0	59	1,1	23	122
Aliments locaux	534	65	0	28	5,9	2,2	192	0,0	31	14,4	48	565
Total	2 037	118	199	83	25,5	10,8	356	7,2	402	22,3	202	1 271

Tableau C-2. Apports moyens en énergie et en nutriments par catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste, Pond Inlet (suite)

Catégorie du Programme	Potassium	Sodium	Zinc	Vit. A	Vit. C	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Vit. B6	Folate	Vit. B12	Caféine
	mg	mg	mg	ER	mg	mg	mg	EN	mg	mcg	mcg	mg
1992												
Nutritifs périssables	672	488	3,8	273	26	0,41	0,47	11,2	0,46	55	1,3	0
Mets cuis. périssables	77	128	0,7	8	0	0,03	0,06	2,6	0,12	2	0,1	0
Non périssables	742	1568	1,9	144	48	0,39	0,48	7,4	0,20	46	0,4	307
Aliments de FVN	255	198	0,5	11	7	0,05	0,06	1,2	0,09	12	0,0	17
Aliments locaux	352	140	10,0	261	4	0,57	1,42	28,3	0,54	11	12,7	0
Total	2098	2522	16,9	697	85	1,45	2,48	50,8	1,40	127	14,5	325
1993												
Nutritifs périssables	417	424	2,2	158	15	0,20	0,32	6,4	0,27	35	0,8	0
Mets cuis. périssables	72	121	0,4	9	0	0,03	0,04	2,2	0,10	2	0,1	0
Non périssables	871	1315	3,3	84	31	0,60	0,57	9,4	0,19	68	0,6	394
Aliments de FVN	369	314	0,7	20	11	0,07	0,09	2,2	0,13	21	0,1	22
Aliments locaux	398	144	8,5	233	2	0,51	1,42	23,8	0,52	9	11,2	0
Total	2128	2318	15,1	504	59	1,42	2,43	44,0	1,22	135	12,8	416
1997												
Nutritifs périssables	678	678	3,3	280	30	0,37	0,44	10,1	0,42	61	1,2	0
Mets cuis. périssables	123	201	0,8	16	0	0,04	0,08	3,8	0,18	3	0,2	0
Non périssables	599	1174	2,5	105	23	0,31	0,31	6,4	0,20	35	0,5	252
Aliments de FVN	248	244	0,6	15	7	0,09	0,08	1,6	0,09	13	0,1	29
Aliments locaux	394	136	7,2	242	3	0,51	1,24	25,6	0,52	11	10,9	0
Total	2042	2432	14,4	659	63	1,31	2,14	47,4	1,42	123	12,9	281